



# Der Weg geht weiter

Ratgeber für ein Leben  
mit nachlassendem  
Sehvermögen

**DBSV**   
Deutscher Blinden- und  
Sehbehindertenverband e.V.

# **Der Weg geht weiter**

Ratgeber für ein Leben mit nachlassendem  
Sehvermögen

Mit freundlicher Unterstützung der  
BARMER Ersatzkasse

# Impressum

Herausgeber:

Deutscher Blinden- und Sehbehindertenverband e.V. (DBSV)

Rungestr. 19

10179 Berlin

Telefon: (0 30) 28 53 87-0

Telefax: (0 30) 28 53 87-200

E-Mail: [info@dbsv.org](mailto:info@dbsv.org), Internet: [www.dbsv.org](http://www.dbsv.org)

Konzeption und Zusammenstellung:

Karl Thomas Drerup, Jochen Fischer, Dr. Alfred Preuße,

Karl-Matthias Schäfer, Christian Seuß

Weitere Autoren:

Heinz Beier, Jacqueline Boy, Dr. Herbert Demmel,

Sabine Friedrich, Renate Kokartis, Norbert Müller,

Hans-Joachim Murrl, Susanne Siems, Annegret Walter

Redaktionelle Bearbeitung: Anja Schmidt

Fotos:

Shutterstock (Titel, S. 12); DBSV-Archiv (S. 4, 7, 8, 9, 10, 15, 17, 18, 22, 23, 24, 26, 27, 29, 30, 32, 33, 34, 37, 38, 40, 43, 44, 46, 48, 51, 53, 54, 56, 59, 61, 63, 67, 68, 70, 75, 76, 91)

Brandenburgische Schule für Blinde und Sehbehinderte (S. 64)

Gestaltung: hahn images, Berlin

Druck: Kehrberg Druck Produktion

Überarbeitete Auflage 2009

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort	4
1. Augenerkrankungen und ihre Folgen	6
2. Das Leben geht weiter	11
3. Zu alt? – Nachlassendes Sehvermögen im Alter	15
4. Tipps zum Umgang mit Ihrem beeinträchtigten Sehvermögen	20
5. Selbstständig im Alltag	31
6. Hilfsmittel und praktische Tipps	36
7. Mobil im Alltag – mit und ohne Begleiter	42
8. Lesen mit Fingern und Ohren	48
9. Der Blindenführhund – ein vierbeiniger Begleiter	55
10. Die Freizeit gestalten	59
11. Mein Platz in der Familie	66
12. Das Leben geht weiter – mit Rechten und Pflichten	72
13. Tipps zum Umgang zwischen sehenden und sehbehinderten oder blinden Menschen	80
14. Wissenswertes von A–Z	83
15. Adressenverzeichnis	92

# Vorwort



Sind Sie gerade in der Situation, dass Ihre Augen deutlich schlechter werden, Ihr Sehvermögen rapide nachlässt, Sie erblinden oder vielleicht bereits erblindet sind? Menschen in dieser Lebenssituation haben eins gemeinsam: Angst vor dem, was nun kommt. Fragen stehen im Raum: Kann ich das aushalten? Wie soll ich so weiterleben?

Wie verkraftet das mein Partner, meine Familie? Werde ich zur Belastung? Was kann ich überhaupt noch? Kann ich je wieder arbeiten gehen? Kann mir irgendjemand helfen? Und viele mehr. Egal wie jemand mit dieser Situation umgeht, Zweifel und Ängste in irgendeiner Form hat jeder.

Viele dieser Fragen wird die Zeit beantworten und viele der Antworten hängen von Ihnen selbst ab.

Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen Mut machen, Perspektiven zeigen, Wege mit dieser Situation umzugehen und Ihr Leben weiterhin so zu gestalten, vielleicht auch so umzugestalten, dass Ihnen Ihre Selbstständigkeit und Lebensfreude erhalten bleiben oder Sie diese zurückgewinnen können. Sehen Sie die Broschüre als einen ersten Schritt, Ihren ganz eigenen Weg zu finden.

Selbst von Sehbehinderung oder Blindheit betroffene Menschen erzählen, wie es ihnen mit der Diagnose ergangen ist, von schweren Stunden, Ängsten, Sorgen, aber auch von Türen,

die sich neu geöffnet haben, von unerwarteten positiven Entwicklungen und davon, wie sie die neue Situation gemeistert haben und wie es ihnen heute geht.

Auch Gespräche und Unternehmungen mit Menschen in der gleichen Situation sind für viele ein guter Weg. Die deutschlandweit über 250 Kontakt- und Beratungsstellen der Landesvereine des DBSV bieten dazu zahlreiche Möglichkeiten. Darüber hinaus erhalten Sie hier auch Beratung zu finanziellen Förderungen, Unterstützung bei der Beantragung, zu Rehabilitationsmaßnahmen, wie z. B. Berufsausbildung, Umschulung, Schulungen in „Orientierung und Mobilität“ oder auch in „Lebenspraktischen Fähigkeiten“. Im Anschriftenverzeichnis im Schlussteil der Broschüre finden Sie die entsprechenden Adressen und Telefonnummern.

Ich selbst musste diesen Weg auch gehen, mit all' seinen Höhen und Tiefen. Ich habe eine angeborene progressive Netzhautdegeneration (Retinopathia Pigmentosa) und bin seit meinem 26. Lebensjahr hochgradig sehbehindert, und im Alter von 37 Jahren erblindete ich. Ich lebe seit mehr als 25 Jahren mit einer Sehbehinderung und kann heute sagen: Ich führe ein beruflich und privat sehr ausgefülltes selbstbestimmtes Leben.

Der DBSV mit seinen haupt- und ehrenamtlichen, in den meisten Fällen selbst sehbehinderten und blinden Mitarbeitern und ich wünschen Ihnen alles Gute auf Ihrem Weg.

Renate Reymann  
Präsidentin des Deutschen Blinden-  
und Sehbehindertenverbandes e.V.

# 1. Augenerkrankungen und ihre Folgen

Was ein Mensch mit erkrankten Augen von seiner Umwelt sehen kann, hängt im Wesentlichen davon ab, welche Region des Auges nicht mehr oder nicht mehr voll funktionsfähig ist. Je nach Ursache sind unterschiedliche Bereiche des Auges betroffen.

Augenerkrankungen mit schweren Sehbeeinträchtigungen treten in den meisten Fällen altersbedingt auf, so ist der überwiegende Teil der Betroffenen in Deutschland im Seniorenalter.

Seltener werden schwere Funktionsbeeinträchtigungen der Augen auch durch Unfälle verursacht.

## Die häufigsten Augenerkrankungen

Leidet ein Mensch an einem so genannten **Grauen Star**, von den Augenärzten **Katarakt** genannt, ist seine Linse im Auge getrübt. Die Folge ist eine Sicht wie durch einen grauen Schleier. Diese Erkrankung kann heute in der Regel mit vergleichsweise geringem medizinischem Aufwand und guten Erfolgsaussichten behandelt werden.

Daneben gibt es Menschen, die bei guter Sehschärfe ein eingeschränktes Gesichtsfeld haben. Das Gesichtsfeld ist der Bereich, den man gleichzeitig überblicken kann, ohne den Kopf und das Auge zu bewegen.

Die erbliche Erkrankung der Netzhaut **Retinitis Pigmentosa** führt durch Ausfälle im äußeren Bereich des Gesichtsfeldes zu einem Tunnelblick, der auch als „Röhrengesichtsfeld“ bezeichnet wird. Begleitet wird diese Einengung des Sehbereichs durch einen progressiven Verlust der Sehschärfe. Außerdem kann es zu Schwierigkeiten im Dämmerungssehen und zu Nachtblindheit kommen. Im Laufe des Lebens engt sich die „Röhre“ immer mehr ein, bis die völlige Erblindung eintritt.



**Seheindruck bei Katarakt  
(Grauer Star)**



**Seheindruck bei Retinitis  
Pigmentosa**

Gerade umgekehrt ist die Sicht eines Menschen, der an der **Altersbedingten Makuladegeneration** leidet. Diese Krankheit führt zu einem Verlust der Sehschärfe, der von der Mitte des Gesichtsfeldes ausgeht. Der anvisierte Punkt wird nicht gesehen, dagegen aber die Dinge am Rande des Gesichtsfeldes. Mit der Zeit vergrößert sich der unscharfe Bereich, bis nur noch ein geringes Restsehvermögen verbleibt. Neueste Präparate versprechen, zumindest ein Fortschreiten des Sichtverlustes aufhalten zu können.

Eine durch Flecken behinderte Sicht ist die Auswirkung der **Diabetischen Retinopathie**, die infolge einer Diabetes auftreten kann. Die Krankheit kann verschiedene Einschränkungen des Sehvermögens wie partielle Ausfälle des Gesichtsfeldes und getrübbtes Sehen mit sich bringen und führt häufig zur Erblindung.



**Seheindruck bei Altersbedingter Makuladegeneration**



**Seheindruck bei Diabetischer Retinopathie**

Eine ähnliche Sichteinschränkung tritt beim **Grünen Star**, den Augenärzte **Glaukom** nennen, auf. Die Krankheit hat immer weiter fortschreitende Ausfälle des Gesichtsfeldes zur Folge und führt letztendlich zur Erblindung. Weil das Glaukom bei rechtzeitiger Entdeckung noch gut behandelt werden kann, ist die Früherkennung sehr wichtig.

Zudem gibt es auch die **Farbfehlsichtigkeit**, z. B. die Unfähigkeit, Rot und Grün zu sehen, bis hin zur völligen Farbenblindheit, bei der der Betroffene seine Umgebung nur noch in Grautönen sieht. Außerdem besitzen farbenblinde Menschen nur eine eingeschränkte Sehschärfe und sind im erhöhten Maße blendempfindlich.



**Seheindruck bei Glaukom  
(Grünen Star)**



**Seheindruck bei  
Farbfehlsichtigkeit**

Bei zwei Menschen, die unter der gleichen Augenerkrankung leiden, kann das Restsehvermögen sehr verschieden sein. Denn nicht nur die Art der Augenerkrankung ist ausschlaggebend dafür, wie und was ein Betroffener noch sehen kann. Entscheidend ist auch, wie groß die Schädigung in den betroffenen Bereichen ist.

Bei Menschen mit einem zentralen Gesichtsfeldausfall kann die Größe des betroffenen Bereiches sehr unterschiedlich sein. Außerdem kann die Sehfähigkeit in dem Bereich um den Gesichtsfeldausfall herum ganz verschieden sein, bei einem Menschen 30 % und bei einem anderen nur noch 10 %.

Außerdem kann sich die jeweils aktuelle seelische und körperliche Verfassung positiv oder negativ auf das Sehvermögen auswirken. Und bei Diabetikern hängt die Sehschärfe auch von einem gut oder schlecht eingestellten Blutzuckerspiegel ab.

## Rechtliche Definition

Im rechtlichen Sinne gilt:

Ein Mensch ist sehbehindert, wenn er auf dem besser sehenden Auge selbst mit Brille oder Kontaktlinsen nicht mehr als 30 % von dem sieht, was ein Mensch mit normaler Sehkraft erkennt.

Sieht er nicht mehr als 5 % gilt er als hochgradig sehbehindert, sieht er nicht mehr als 2 % ist er im Sinne des Gesetzes blind.



**Sehfähigkeit bei 100%**



**Sehfähigkeit bei 30%**



**Sehfähigkeit bei 5%**

## 2. Das Leben geht weiter

Wer sehen kann, erlebt das Sehen als die wichtigste, geliebteste Verbindung zur Welt, durch nichts zu ersetzen. Der bloße Gedanke an ein Leben ohne Sehen ist beängstigend.

Kein Wunder, denn über die Augen erhalten wir ja ganz viel von dem Wissen, das uns sicher, unabhängig, flink und kundig macht. Hören Sie mal, wie das klingt, wenn bei Stromausfall ein paar Leute Stufen im Dunkeln hinuntersteigen müssen! Man könnte meinen, es wären nicht nur der Strom, sondern auch die Füße, Hände, Ohren und alle bisherigen Erfahrungen mit ausgefallen.

### **Abschied, Schmerz und viele Fragen**

Sie nehmen diese Broschüre wahrscheinlich deshalb zur Hand, weil sich für Sie in der Beziehung zur Welt der Sehenden etwas verändert. Sei es, dass Sie bei sich selbst das Schwinden oder den Verlust der Sehkraft erleben, sei es bei Ihrem Partner, jemandem aus Ihrer Familie oder bei einer Freundin, bei einem Freund: ein schmerzlicher und folgenreicher Verlust.

Da bedrängen einen auf einmal sehr viele praktische Probleme. Hinter allem aber stehen sicher die bangen Fragen: Wie soll es denn weitergehen? Was kann ich überhaupt noch von meinem und unserem Leben erwarten, wenn ich einen solchen Einbruch erfahren muss und es so ganz anders weiterläuft als bisher geplant und erträumt?



### **Trost und Hoffnung: Der Baum – ein hilfreiches Bild**

Ich möchte Ihnen von einem Bild erzählen, in dem vieles von dem zum Ausdruck kommt, was ich oft in Gesprächen mit sehbehinderten und blinden Menschen sowie den sie begleitenden sehenden Menschen höre, und was auch ich erlebe:

Es geht um einen Baum, der im Sinaigebirge am Fuße einer Felswand steht. Starke Wurzeln gehen in den glatten, dunklen Stamm über, er wächst dem Licht entgegen. Doch dann stößt er gegen einen überhängenden Felsen. Wir sehen, dass der Felsen den Stamm beugt und ihn zwingt, seine Richtung zu verändern. Aber er wächst weiter, waagerecht und im Schatten. Hier wirkt die Rinde fahl und kümmerlich. Doch schließlich erreicht der Baum die Kante – er kommt ans Licht, richtet sich auf, breitet seine Zweige aus und trägt wieder frische grüne Blätter.

### **Wie hat der Baum das durchgestanden? – Was ließ ihn weiter wachsen?**

Die Sehkraft zu verlieren ist wie ein Felsen, der uns beugt und den geraden Weg versperrt. Es ist ganz natürlich, wenn wir in

einer solchen Situation hadern. Aber wenn wir uns dann mit den vielen großen und kleinen Erfordernissen und Schwierigkeiten auseinandersetzen, wenn wir merken, dass es für viele Dinge ganz unerwartete Lösungen gibt, dann wachsen wir – fast unbemerkt – weiter in unsere neue Richtung.

Ist es nicht ein erstaunlicher Zuwachs, wenn wir nach und nach feststellen, dass man mit Fingerspitzen, Ohren und Nase “sehen” kann? Ist nicht auch jedes Hilfsmittel eine Entdeckung? Schmerzlich bleibt es natürlich, Vergangenes loslassen zu müssen. Aber wenn wir die Herausforderung durch neue Aufgaben annehmen? Indem wir neue Möglichkeiten an uns selbst entwickeln, erleben wir die Kräfte, die diesen Baum, unser Leben, weiter wachsen lassen.

### **Auf neuen Wegen**

Die einzelnen Kapitel dieser Broschüre sprechen von solchen Möglichkeiten. Es lohnt sich, sich ihnen zu öffnen, auch wenn es wirklich nicht leicht ist und viel Geduld und Ausdauer von uns erfordert. Auf diese Weise befreien wir uns nicht nur von der lähmenden Vorstellung, von der wir am Anfang sprachen, sondern gewinnen auch wieder ein neues Verhältnis zu den uns umgebenden Menschen.

Neulich erzählte mir ein blinder junger Mann: „Irgendwann fing ich an zu staunen, was ich alles wieder selber tun konnte, und habe mir dann manchmal auf die eigene Schulter geklopft. Dabei merkte ich etwas Unerwartetes: auch viele andere reagierten anerkennend und staunend auf mich.“

## **Neue Kontakte und der Austausch mit anderen Betroffenen**

Eine weitere beflügelnde Kraft entspringt der Begegnung mit denen, die den gleichen Weg gehen. Informiert und angeleitet werden ist eines, erleben, wie andere mit ihrer Sehbehinderung oder Blindheit umgehen und tatsächlich zurechtkommen, noch etwas anderes. Eine etwa fünfzigjährige Frau mit Makuladegeneration bekannte: „In der Zeit, als ich noch dachte, ich müsste alleine durch, und mich in meine vier Wände verkroch, überkam mich oft ein Sackgassengefühl. Doch dann lernte ich eine andere stark sehbehinderte Frau kennen und seitdem gab es für uns beide einen fruchtbaren Austausch, ein Geben und Nehmen.“

Ist es nicht erleichternd, mit jemandem zu sprechen, der nicht alles ganz von vorn erklärt bekommen muss und der oder die auch schon mal den heißen Kaffee daneben gegossen hat, mit einer dicken Beule auf der Stirn herumgelaufen ist und ewig den Schlüssel gesucht hat, der fast ganz genau am richtigen Ort lag? Es spart ja auch Kraft, einfach die Erfahrungen und Tricks anderer mit Nutzen zu dürfen.

Diese Broschüre möchte Sie auf der Suche nach neuen Wegen begleiten, auch wenn Ihnen Ihre jetzige Lebenslage oft ausweglos erscheinen mag. Der entscheidende Ansporn jedoch wird aus Ihnen selbst kommen, wenn Sie erleben, dass es Licht auch von innen gibt und dass Schauen mehr ist als nur das Sehen mit den Augen. Ein neu gewonnenes Vertrauen zu sich selbst und zu denen, die Sie begleiten, ermutigt und lässt Sie – hoffentlich – auch wieder „Ja“ sagen.

Sabine Friedrich

### 3. Zu alt? – Nachlassendes Sehvermögen im Alter

„Die Oma braucht das doch nicht mehr; wir kümmern uns schon um sie“, das hört man gar nicht so selten in Gesprächen über Rehabilitationsmöglichkeiten für ältere Menschen, deren Sehkraft nachgelassen hat. Wenn es dabei bliebe, würde die sehbehinderte Oma fast automatisch zu einem Pflegefall.

#### **Eine Frage des Alters?**

Mit einer Sehbehinderung zu leben oder blind zu sein ist für jeden Menschen ein schwerer Schicksalsschlag – ob jung, ob älter.

Doch wie in vielen anderen Situationen ist es für jüngere Menschen in der Regel einfacher, sich auf neue Lebensumstände und Gegebenheiten einzustellen. In vielen Fällen kommen ja noch andere körperliche Einschränkungen dazu, seien es die ganz normalen Alterserscheinungen, z. B. das Gehen fällt schwerer oder das Gehör lässt ein wenig nach oder auch größere Einschränkungen, die dann z. B. Gehilfen erfordern.



Bis zu welchem Alter kann man eigentlich trotz Sehbeeinträchtigung selbstständig mit den Anforderungen des Alltags zurecht kommen? Kann man – sehbehindert oder erblindet mit 60, 70 und gar 80 Jahren – noch lernen, sich wieder eigenständig zu orientieren, Dinge mit Hilfe des Tastsinns zu erkennen, Hilfsmittel zu gebrauchen, die Blindenschrift zu lesen? Kann man seine Lebensgewohnheiten unter den schwierigen Bedingungen der schwindenden Sehkraft noch einmal völlig umstellen?

### **Die Realität akzeptieren**

Netzhautentzündungen auf beiden Augen, Glaskörpertrübungen, Grüner Star, Grauer Star – allzu viel habe ich eigentlich nicht ausgelassen. Auch nicht die Höhen, besser vielleicht die Hoffnungen, und Tiefen, sprich Enttäuschungen, die wohl jeder mehr oder weniger in einer solchen Situation durchlebt. Wo gibt es noch einen Spezialisten, der helfen könnte? Wo eine neue Operationsmethode? Welche Geräte können helfen, den noch vorhandenen winzigen Sehrest zu nutzen?

Meine Familie hat das getan, was in der damaligen Lage gewiss das Beste war, sie hat mich gewähren lassen, hat sich zusätzlich erkundigt und gekümmert, und hat mir vor allem immer wieder Mut gemacht. Aber bereits in dieser Phase signalisierte mir der Verstand, dass all diejenigen völlig Recht haben, die darauf verweisen, dass Zerstörungen im Bereich der Netzhaut nicht mehr zu reparieren sind und dass der Grüne Star sein Werk wohl „beenden“ wird und dass der Graue Star ohne unkalkulierbares Risiko in meinem Fall nicht operiert werden kann.

## **Der Kontakt zu anderen Menschen mit Sehbehinderung**

Der bloße Zufall wollte es, dass mich mein Weg damals zu einer Selbsthilfeorganisation für blinde und sehbehinderte Menschen führte. Hier habe ich diejenigen kennen gelernt, die ihre Erfahrungen mit der Erblindung bereits hinter sich hatten und diejenigen, die sich in einer ähnlichen Lage befanden wie ich selbst. Und vor allem bin ich Menschen begegnet, die von Geburt an blind waren oder in frühester Kindheit erblindeten; sie habe ich ob ihrer Souveränität im Gebrauch der Blindenschrift, ihrer Fähigkeit Dinge zu ertasten und ihrer oft überragenden Mobilität besonders bewundert. Heute kann ich nur jedem empfehlen, unbedingt den Weg zur Blinden- und Sehbehindertenselbsthilfe zu suchen.

## **Die Welt der Blindenschrift**

Mein Einstieg „in die neue Welt“ begann mit dem Punktschriftalphabet. Buchstabe für Buchstabe habe ich mir eingeprägt: vier Wochen lang, mit absoluter Konzentration auf die Blindenvollschrift und die möglichst perfekte Beherrschung der



Schreibmaschine. Heute gibt es natürlich auch Computertechnik, die viele Möglichkeiten bietet.

Unterdessen war ich über die 65 hinaus. Nun lernte ich noch die Braille-Kurzschrift, eine Sonderform der Braille-Schrift, die durch das Zusammenfassen häufig vorkommender Buchstaben­gruppen zu einem Braille-Zeichen den doch erheblichen Umfang von Texten in Braille-Schrift reduziert.

### **Die Dinge des Alltags**

Selbstständiges Anziehen, Körperpflege, eine Stulle schmieren, Tee kochen, allein durch die Wohnung finden, telefonieren usw.? Lebenspraktische Fähigkeiten – weitestgehend selbst erworben und deshalb gewiss höchst unvollkommen und für das strenge Auge einer Rehabilitationslehrerin wahrscheinlich nicht ausreichend. Aber einen richtigen Kurs zu belegen – dazu war einfach keine Zeit. Die fehlende Sicherheit macht mich oft unsicher.

Heute weiß ich, dass es richtig gewesen wäre, eine Schulung in Lebenspraktischen Fähigkeiten (LPF) zu absolvieren.

Hier lernt man all die kleinen Dinge des Alltags weiterhin selbst zu tun und dabei auch das Verletzungsrisiko so klein wie möglich zu halten, z. B. Schneidetechniken, um Obst aufzuschneiden oder Techniken zum Eingießen heißer Getränke.



## **Die wichtigsten Helfer**

Wer sind heute – unterdessen 82 – meine wichtigsten Helfer? Selbstverständlich meine Frau. Blindheit ist eine Behinderung für zwei Menschen – der Partner ist immer mit betroffen. Dann folgen die Blindenschrift und insbesondere der Computer. Sie genehmigen mir eine Unabhängigkeit, wie ich sie nie für möglich gehalten hätte. Nahezu der gesamte Briefverkehr, Informationsaustausch auf den unterschiedlichsten Gebieten, Wissenserwerb und vieles andere mehr verschaffen mir eine spürbare Selbstständigkeit.

Beherrsche ich den PC? Nein, es wird immer wieder spürbar, dass viele wichtige Grundlagen fehlen, aber es zwingt dazu, sich ständig damit zu beschäftigen. Gut, dass man Kinder und Enkelkinder hat, die gerne helfen.

Gibt es für die eigene Rehabilitation eine Altersgrenze? Nein, vorausgesetzt die notwendigen gesundheitlichen, familiären und sozialen Rahmenbedingungen sind gegeben. Letzteres ist aus meiner Sicht auch und vielleicht insbesondere eine Aufgabe zu haben, wie ich durch meine Mitarbeit im Deutschen Blinden- und Sehbehindertenverband, hier kann ich mein Wissen weitergeben und mithelfen, die Bedingungen für ein selbstbestimmtes Leben blinder und sehbehinderter Menschen weiter zu verbessern.

Dr. Alfred Preuße

## 4. Tipps zum Umgang mit Ihrem beeinträchtigten Sehvermögen

Die Behinderung anzunehmen, braucht Zeit. Doch am Ende dieser seelischen Talfahrt steht fast immer der Mut zur Neuorientierung und die Akzeptanz der Tatsache, sehbehindert oder blind zu sein.

Ich möchte Ihnen in diesem Beitrag einige Tipps geben, wie Sie mit einer Sehverschlechterung besser fertig werden können.

### **Die neue Situation akzeptieren**

Wie sieht es aber aus bei Menschen, deren Sehvermögen sich ganz allmählich verschlechtert. Oft nimmt man die langsam eintretende Sehstörung zunächst gar nicht als Behinderung wahr. Wenn es sich um ein rapides Nachlassen der Sehkraft handelt, was ja nicht unbedingt zur Blindheit führen muss, treten ganz spezifische Probleme auf, die der Betroffene meist sehr lange mit sich herumträgt.

Viele sehbehinderte Menschen, und zu dieser Gruppe zähle ich auch, neigen dazu, ihre Behinderung zu verbergen und zeigen eine große Scheu bei der Anwendung von Hilfsmitteln. Solange man ein Buch noch wie gewohnt lesen kann, wird es eben so gelesen, auch wenn dabei die Augen schmerzen. Das ist ganz normal und verständlich. Aber das Ignorieren hilft nicht aus einer verzweifelten Situation heraus. Je eher Sie versuchen, zu akzeptieren, dass Sie schlechter sehen, als noch vor Tagen oder Monaten, desto „leichter“ fällt Ihnen die Umstellung.

## **Sich Informieren**

Wichtig ist, dass Sie sich so genau wie möglich über die Art Ihrer Sehbehinderung und deren zu erwartenden Verlauf informieren. Fragen Sie ihren Augenarzt. Je besser Sie die Art Ihrer Sehbehinderung kennen, umso besser können Sie selbst und Ihre Umwelt damit umgehen, auch wenn eine negative Prognose zunächst niederschmetternd ist. Liegen Ihre Probleme mehr im Nahbereich oder sehen Sie in der Ferne schlechter? Haben Sie ein eingeschränktes Gesichtsfeld oder sind Sie nachtblind?

## **Jeden Sehrest nutzen**

Der geringste Sehrest ist ein unschätzbares Gut; und im Vergleich zu einem blinden Menschen ist für einen sehbehinderten Menschen manches Alltagsproblem einfacher zu lösen. Dennoch ist gerade die psychische Bewältigung einer Sehbehinderung, dieses Niemandsland zwischen Sehen und Nichtsehen, eine schwierige Aufgabe.

## **Beratung und Hilfe in Anspruch nehmen**

Unser Alltag wird zunehmend bürokratisiert. Für alles gibt es Anträge, die ausgefüllt werden müssen, und eine Fülle von schriftlichen Informationen müssen gelesen werden.

Gerade, wenn Sie erst seit kurzer Zeit mit Ihrer Behinderung konfrontiert sind, werden Sie einen großen Berg Papier bewältigen müssen, z. B. Beantragung des Schwerbehindertenausweises, ggf. eines Sehbehinderten- oder Blindengeldes und Ähnliches.

Bitte seien Sie sich im Klaren darüber, dass Sie ganz ohne fremde Hilfe nicht auskommen werden.

Auf jeden Fall sollten Sie sich, wenn Sie Hilfe, Beratung oder Unterstützung benötigen, mit dem örtlichen Blinden- und Sehbehindertenverein in Verbindung setzen – siehe Anschriftenverzeichnis am Ende der Broschüre.

Ja, das Wort „Blindenverband“ schreckt sehbehinderte Menschen oft ab. In diesen Vereinen wird aber jedem, der Probleme mit dem Sehen hat, Hilfe angeboten. Sehbehinderte Menschen werden hier genauso vertreten und unterstützt.

Hier finden Sie auch andere Menschen in der gleichen Situation, mit denen Sie Erfahrungen austauschen können. Unter der bundesweit einheitlichen Rufnummer 01805-666 456 werden Sie mit der Ihnen räumlich nächstgelegenen Beratungsstelle eines Landesvereins des Deutschen Blinden- und Sehbehindertenverbandes e.V. (DBSV) verbunden.



## Hilfsmittel anwenden

### Etwas näher unter die Lupe nehmen

In dieser umgangssprachlichen Redewendung stecken zwei ganz wichtige Tipps.

Etwas näher nehmen heißt, es durch Vergrößerung der Schrift oder näheres Herangehen besser sichtbar zu machen. Unsere Augen blei-



ben so lange wie möglich das beste Hilfsmittel. Sind optisch vergrößernde Sehhilfen erforderlich, ist die genaue Auswahl das A und O. Generell sollte man bei der Wahl der Hilfsmittel den schlechter werdenden Augen ständig ein Stück voraus sein. Sehhilfen fangen bei einer einfachen Briefmarkenlupe und der Lesebrille für Altersweitsichtige an. Aber wissen Sie, was eine Prismenlupenbrille oder ein Monokular ist?

### Auswahl der Hilfsmittel

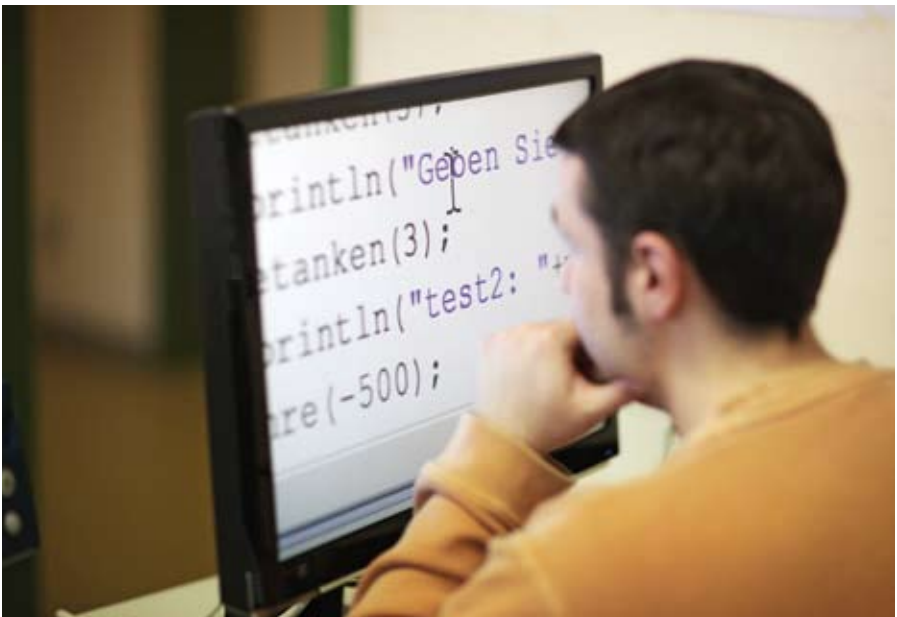
Leider hat der Augenarzt, der ja das Rezept für das Hilfsmittel ausstellt, in der Regel kein Sortiment an Sehhilfen zur Verfügung. Hier ist die Kooperation mit einem Optiker nötig, der sich auf vergrößernde Sehhilfen spezialisiert hat und sich auch die Zeit nimmt, dem sehbehinderten Kunden Verschiedenes ausprobieren zu lassen. In modernen Low-Vision-Zentren finden Sie Augenarzt, Optiker, Orthoptisten, im günstigsten Fall auch Mitarbeiter von Selbsthilfeverbänden und Psychologen unter einem Dach.

## Erproben der Hilfsmittel

Wichtig ist für Sie, dass Sie das Hilfsmittel möglichst lange „erproben“ können, am besten in häuslicher Umgebung. Jede Lupe, jede Brille braucht eine gewisse „Trainingsphase“. Erst dann kann man sagen, ob sie geeignet ist. Optisch vergrößernde Sehhilfen sind nicht ganz billig. Meist erfolgt aber wenigstens teilweise eine Kostenübernahme durch die gesetzlichen Krankenkassen oder andere Leistungsträger.

## Nicht nur für Technikfreunde

Eine weitere Gruppe von wichtigen Hilfsmitteln für sehbehinderte Menschen sind Bildschirmlesegeräte und Lesesprechergeräte bzw. Vorlesesysteme. Sie bringen vielen hochgradig sehbehinderten Menschen ein Stück Selbstständigkeit zurück.



Neben den „ortsgebundenen“ (stationären) Lesegeräten werden auch zunehmend kleinere, tragbare (portable) Lesegeräte angeboten. Allerdings gesellt sich zum Vorteil der Handlichkeit oft der Nachteil, dass diese Geräte meist nur einen kleinen Bildschirm haben. Wenn Sie ein Lesegerät erwerben möchten, prüfen Sie in Ruhe verschiedene Angebote.

Auch im Bereich Computertechnik gibt es eine Reihe akzeptabler Angebote für sehbehinderte Menschen mit Großschrift und Sprachausgabe. Zum Angebot und zur Finanzierung gilt Ähnliches wie zu den Bildschirmlesegeräten.

Inzwischen gibt es viele verschiedene Anbieter, die Konkurrenz ist sehr hart, jeder preist seine Produkte an. Lassen Sie sich nicht verunsichern, bewahren Sie Ruhe, stellen Sie alle Fragen, auch wenn Sie denken, Sie sind überflüssig.

Einen guten Überblick gewinnen Sie auf Fachmessen, wo viele verschiedene Hilfsmittelanbieter an einem Ort sind.

### **Licht richtig einsetzen**

Bringen Sie soviel Licht wie Sie benötigen und wie Sie aushalten in Ihre Nähe. Lichtempfindlichkeit und Kontrastsehen sind bei den meisten Arten von Sehbehinderung recht unterschiedlich. Sie finden nur durch Probieren das für Sie richtige Maß. Testen Sie verschiedene Beleuchtungsvarianten für Ihren Schreibtisch oder einen anderen Platz, wo Sie Zeitung lesen, Briefe schreiben, Handarbeiten machen oder kochen. Und achten Sie darauf, dass die Unterlage möglichst aus hellem, aber mattem, nicht spiegelndem Material ist.

## **Kontraste einsetzen**

Wichtig und gut sind immer Kontraste. Lieben Sie helles Geschirr? Dann haben Sie es sicher zukünftig einfacher, wenn Sie dunkle Tischdecken benutzen. Gläser mit einem farbigen oder Goldrand können schick aussehen, und sie sind auf dem Tisch leicht zu finden.



## **Schreibgewohnheiten anpassen**

Und noch ein wichtiger Tipp: Versuchen Sie, Ihre bisherigen Schreibgewohnheiten dem schlechteren Sehvermögen anzupassen. Schreiben Sie größer. Verwenden Sie statt der ausgeschriebenen Handschrift lieber Druckbuchstaben. Schreiben Sie nicht mit Kugelschreiber, sondern lieber mit einem Faserschreiber oder einem anderen dickeren Stift.

Übrigens bieten die Hilfsmittelzentralen in Hannover und Dresden (siehe Adressenteil) auch Papier mit starken Linien an.

## **Das Gedächtnis trainieren**

Neben allen Versuchen, die optischen Verhältnisse zu verbessern, sollten Sie außerdem lernen, Ihrem Gedächtnis mehr zuzutrauen. Versuchen Sie, sich z. B. Telefonnummern zu merken, indem Sie sich Eselsbrücken (z. B. Geburtstage, auffallende Ziffernkombinationen) bauen. Oft lassen sich Zweierblöcke besser merken als die einzelnen Ziffern.

## **Ihr Recht**

Rechtsauskünfte, die den Bereich Blindheit und Sehbehinderung betreffen, erhalten Sie beim Deutschen Blinden- und Sehbehindertenverband und seinen Landesvereinen.

In den Beratungsstellen wird man Ihnen auch gern entsprechende Formulare vorlesen, erläutern und beim Ausfüllen behilflich sein. Lernen Sie, um Hilfe zu bitten. Auch Nichtbehinderte nehmen Hilfe in Anspruch, gehen zur Rechtsauskunft und zum Steuerberater. Die Kraft, die Sie durch diese Hilfeleistungen sparen, können Sie sehr gut für andere Dinge gebrauchen. Seit Mai 2002 gibt es in Deutschland das Bundesgleichstellungsgesetz. Dort ist auch festgelegt,



dass alle Menschen, ob behindert oder nicht, den gleichen Zugang zu Informationen haben müssen. Sie haben ein Recht darauf, schriftliche Informationen in einer für Sie lesbaren Form zu erhalten.

Gesetzlich geregelt ist das zunächst für die Bundesbehörden. Die Länder sind aber angehalten, Landesgleichstellungsgesetze zu verabschieden, in einigen Bundesländern ist das auch bereits geschehen.

Das heißt konkret auch, dass Sie ein Recht darauf haben, dass Ihnen die Behörde ihre Formulare z. B. in Großschrift zur Verfügung stellt bzw. als Mindestleistung Ihnen beim Ausfüllen behilflich ist.

## **Die lieben Gewohnheiten**

### **Freizeit gestalten**

Freizeit ist knapp bemessen und umso lieber füllen wir sie mit schönen, uns besonders wichtigen Dingen. Ändern sich Lebensumstände so drastisch, wie das bei einer eintretenden Sehbehinderung oder Blindheit der Fall ist, denkt man an die Ausübung von Hobbys meist zuletzt. Aber gerade sie helfen, Lebenskrisen zu bewältigen.

### **Bücher hören**

Oft höre ich in diesem Zusammenhang: „Meine Lieblingsbeschäftigung war Lesen. Fast am Schlimmsten für mich ist, dass ich nun keine Romane mehr lesen kann.“

Es gibt in Deutschland Hör- und Punktschriftbüchereien, dort können Sie Hörbücher ausleihen. Informationen dazu erhalten Sie bei den Landesvereinen des DBSV (siehe Anschriftenverzeichnis).



Das Hörbuch hat sich inzwischen auch im Buchladen einen beachtlichen Platz erobert. Aber natürlich ist Hören etwas anderes als Lesen. Der Sprecher fügt dem Buch eine eigene Komponente hinzu. Zuhören kann viel Spaß machen, wenn man sich darauf einlässt.

Auch eine Auswahl an Zeitungen und Zeitschriften gibt es als Hörversionen.

### **Großdruck**

Eine weitere Variante sind Bücher mit großer Schrift, so genannter Großdruck. Zum Beispiel bei Verlagen wie Rowohlt und dem Deutschen Taschenbuchverlag. Spezielle Verlage für blinde und sehbehinderte Leser bzw. Bibliotheken bieten Großdruckliteratur, allerdings in begrenztem Umfang, an.

Großdruckliteratur kann man auch in öffentlichen Bibliotheken ausleihen. Fragen Sie danach. Rufen Sie in einer Hörbücherei an, man wird Ihnen weiterhelfen.

## Gesellschaftsspiele

Beliebt sind Spiele im Freundes- und Familienkreis. Auch hier gibt es nicht nur spezielle Angebote für blinde Menschen, sondern auch kontrastreich, farblich interessant und mit großer Schrift gestaltete Brett- und Kartenspiele.



## Blindenschrift lernen

Abschließend noch ein Rat für jene, die es leider mit einer fortschreitenden Sehbehinderung zu tun haben: Auch wenn Sie die Blindenschrift noch nicht brauchen, kann es für Sie von Nutzen sein, erste Kenntnisse zu erwerben.

Haben Sie einmal Blindenschrift gelernt, wird Ihnen der Umgang, wenn er wirklich notwendig wird, leichter fallen.

Susanne Siems

## 5. Selbstständig im Alltag

Ist meine berufliche Laufbahn jetzt zu Ende? Warum soll ich noch in den Urlaub fahren, ich sehe ja doch nichts mehr! Ich falle allen doch nur noch zur Last ... Leute kennen lernen – wie denn? Ich kann ja nicht mal mehr jemanden anrufen!

### **Wie soll es bloß weitergehen?**

Fast nichts ist so wie früher, wenn die Sehkraft gravierend nachlässt. Nichts geht mehr spontan, schnell, ohne nachzudenken. Die kleinsten Verrichtungen werden zum Problem.

Die Rasiercremetube sieht so ähnlich aus wie die Zahnpastatube; die Ansprüche, die man früher an ein schönes Frühstück stellte, reduzieren sich auf ein Minimum; Eier weich gekocht oder gebraten – ist plötzlich zu schwierig, und außerdem die Angst am Herd – also gibt es keine Eier. Kaffee oder Tee haben selten genau den richtigen Zuckergehalt, er muss nun getrunken werden, wie er ist.

Auch die Angehörigen, Freunde und Bekannten wissen oftmals keinen Rat, auch sie sind nun zunächst hilflos. Deshalb sollte möglichst rasch qualifizierter Rat eingeholt werden.

Eine Schulung in Lebenspraktischen Fähigkeiten – kurz LPF – für blinde und sehbehinderte Menschen vermittelt Hilfen und Methoden, um das tägliche Leben – den Alltag – wieder sicher, weitgehend selbstständig und selbstbewusst gestalten zu können. Beinahe alles muss neu erlernt bzw. neu geübt werden.

## Was können Sie in einer Schulung in Lebenspraktischen Fähigkeiten lernen?

Folgende im Alltag notwendigen Verrichtungen und Tätigkeiten werden unter den besonderen Bedingungen von Sehbehinderung und Blindheit geschult:

**Ernährung:** mundgerechtes Zubereiten (Schneiden, Schälen, Umgang mit dem Herd...) oder die Aufnahme der Nahrung (Schiebe- und Schneidetechnik, Eingießen, Brot bestreichen...).





**Babypflege:** Wickelmethoden, Babynahrung zubereiten und füttern ...

**Einsatz von Hilfsmitteln:** Kennen lernen und Gebrauch von Hilfsmitteln, die das alltägliche Leben erleichtern können, z. B. Lesegeräte und optisch vergrößernde Sehhilfen (wie Lupe und Monokular), spezielle Uhren, tastbare Markierungen, sprechende Haushaltsgeräte, medizinische Hilfsmittel u. v. m.

**Sonstiges:**

- Umgang mit dem Telefon/Handy
- Umgang mit Münzen und Geldscheinen
- Blindenschrift – Tastübungen zum Punktschriftlesen
- Schreiben der eigenen Handschrift
- Üben der Unterschrift



Die Schulung wird im Einzelunterricht durchgeführt. Jede Teilnehmerin oder jeder Teilnehmer bestimmt den Trainingsumfang durch seine Fähigkeiten, Erfahrungen und Wünsche entscheidend mit.

## **Finanzierung**

Der zuständige Sozialhilfeträger übernimmt im Rahmen des § 16 Eingliederungshilfeverordnung die Kosten, allerdings abhängig von Einkommen und Vermögen. Erfolgt die Maßnahme im Rahmen einer medizinischen Rehabilitation, so ist Leistungsträger gemäß § 26 Abs. 3 in Verbindung mit §§ 5 und 6 SGB IX je nach Zuständigkeit die gesetzliche Unfallversicherung, die gesetzliche Rentenversicherung oder die Kriegsopferversorgung.

Von der gesetzlichen Krankenkasse kann eine Leistung wegen des Fehlens einer gesetzlichen Grundlage im SGB V nicht verlangt werden; ein Antrag auf eine freiwillige Leistung nach Maßgabe einer Leistungsempfehlung der Kassenverbände für ein so genanntes „Basistraining“ kann jedoch gestellt werden.

Lebenspraktische Fähigkeiten kann man also wieder zurückgewinnen bzw. neu erlernen. Die Schulung ist ein Weg der kleinen Schritte, doch wer sie geht, kommt an sein Ziel.

Weitere Informationen erhalten Sie bei den Beratungsstellen des DBSV und beim Berufsverband der Rehabilitationslehrer/lehrerinnen für Blinde und Sehbehinderte e. V.

Jacqueline Boy

## 6. Hilfsmittel und praktische Tipps

Eine Netzhauterkrankung, die schleichend voranschritt und durch keine Medikamente aufzuhalten war, ließ mich völlig erblinden. Die Augenkrankheit „Makuladegeneration“ begann in meinen jungen Jahren. Mein Ehrgeiz war es, möglichst selbstständig zu sein.

Ich musste mich immer wieder auf einen größeren Sehverlust einstellen, und dabei halfen mir viele kleine und praktische Hilfsmittel für den häuslichen Bereich, die inzwischen für mich unentbehrlich geworden sind.

Außerdem stand mir ein Trainer zur Seite, der mir Lebenspraktische Fähigkeiten vermittelte. Ganz wichtig ist es für mich auch gewesen, die Blindenschrift zu erlernen, denn so konnte ich mir alles beschriften, was ich täglich im Haushalt gebrauche, wie z. B. die vielen Gewürze, Backwaren, Konserven, Teesorten und überhaupt alles, was sehende Personen mit ihren Augen erfassen.

Ich beschränke mich nachfolgend nur auf eine kleine Auswahl von Hilfsmitteln, die den von Geburt an blinden und sehbehinderten Menschen sicher bekannt sind, jedoch für den Kreis der erst im Verlauf ihres Lebens oder im Alter sehbehindert gewordenen oder erblindeten Personen wohl häufiger unbekannt sind.

## **Farberkennungsgeräte**

Um meine Garderobe farblich abstimmen zu können, benutze ich ein sprechendes Farberkennungsgerät, das mir auch beim Sortieren der zu waschenden Wäsche unentbehrlich geworden ist.

Das Markierungs- und Erkennungsgerät „Nosco“ macht es möglich, Lebensmittel, die zur Vorratshaltung bestimmt sind, zu kennzeichnen. Ein Chip wird entsprechend besprochen und durch „Nosco“ wiedererkannt. Diese Etiketten sind kälte- und hitzebeständig sowie waschmaschinenfest und eignen sich somit zur Markierung der Tiefkühlkost und zum Kennzeichnen der Kleidung.

## **Spezielle Uhren**

Die Uhrzeit ertaste ich mit den Fingerspitzen oder lasse sie mir durch eine Uhr mit Sprachausgabe ansagen. Uhren können Sie in vielen verschiedenen Ausführungen erhalten. Es gibt Tisch- und Wanduhren, Kurzzeitmesser, Küchenuhren, Armbanduhr, Wecker, Funkwecker und Schachuhren sowie Schaltuhren.



## Küchenhelfer

Ich benutze in meiner Küche eine sprechende Haushaltswaage, die mir das Gewicht auf 5 Gramm genau ansagt.

Das Eingießen von Flüssigkeiten ist schwierig, wenn man nicht sehen kann. Ein Füllstandsanzeiger, der über den Glas- oder Tassenrand gehängt wird, hilft durch einen Signalton, nichts überlaufen zu lassen.



## Handwerkshilfen

Zum Handwerkeln gibt es auch kleine Hilfen, wie z. B. eine akustische Wasserwaage, einen abtastbaren Zollstock und ein sprechendes Bandmaß sowie Markierungs- und Nagelhilfen.

## Nähhilfe

Mitunter ist es erforderlich, kleine Näharbeiten zu verrichten, wie z. B. einen Knopf anzunähen. Ich habe mir spezielle Nähadeln

angeschafft, die im Nadelöhr eine Einkerbung haben. Da lege ich den Faden hinein und durch eine kleine Ruckbewegung ist der Faden im Nadelöhr. Eine Sperre macht das Herausrutschen des Fadens fast unmöglich.

### **Messgeräte für die Gesundheit**

Eine sprechende Personenwaage ermöglicht es mir, mich allein zu wiegen. Das Gewicht wird auf 100 Gramm genau angesagt. Auch mein Fieberthermometer kann sprechen.

Meinen Blutdruck muss ich stets kontrollieren, dafür habe ich ein sprechendes Blutdruckmessgerät. Sollten Sie Diabetiker sein, so haben Sie die Möglichkeit, durch ein sprechendes Blutzuckermessgerät Ihren Blutzuckerwert selbst zu messen. Schwierigkeiten beim Einnehmen mehrerer Tablettensorten können mit Hilfe einer Dosierbox beseitigt werden.

### **Nagelpflege**

Es gibt eine praktische Hilfe zur Pflege der Finger- und Fußnägel, denn der Umgang mit der Schere ist für erblindete Menschen nicht ungefährlich. Es handelt sich um das Gerät PEDIBELLE. Kleine Schleifscheiben kürzen Nägel und beseitigen Nagel- und Hornhaut.

### **Geldangelegenheiten**

Der Wert der Euro-Geldscheine kann mit Hilfe einer Messschiene erkannt werden. Es ist sehr praktisch, wenn nur eine Geldscheingröße von der Bank abgeholt wird. Damit ist ein Verwechseln der

Scheine beim Bezahlen wohl kaum möglich. Die Münzen sortiere ich in eine Münzbox ein. Das Heraussuchen der unterschiedlichen Geldstücke ist dadurch unproblematisch.

## **Lesen**

Zum Lesen meiner Post verwende ich ein sprechendes Scanner-Lesegerät. Dieses Hilfsmittel wurde durch meine Krankenkasse finanziert. Mit diesem Gerät kann ich Bücher lesen, die nicht als Hör-Ausgabe verfügbar sind. Ein breitgefächertes Literaturangebot halten die Blindenhörbüchereien bereit. Die Ausleihe der CDs ist kostenlos.

## **Orientierungshilfe**

Die Bewegung in meinem Garten macht mir viel Freude. Damit ich das Haus leichter finden kann, haben wir ein Windklangspiel an der Dachrinne befestigt. Der Luftzug bewegt es mal weniger und mal mehr, diese Geräusche sind eine gute Orientierungshilfe.

## **Optische Hilfsmittel**

Weitere wichtige Hilfsmittel für Menschen, die noch einen Sehrest haben, sind optisch vergrößernde Sehhilfen. Darunter versteht man zum Beispiel Lupen- und Fernrohrbrillen, Lupen, Monokulare und Bildschirmlesegeräte.



Mit einer Lupe kann man beispielsweise die Speisekarte im Restaurant lesen. Sie ist handlich und klein, ideal für unterwegs. Das Monokular hilft u. A. beim Erkennen von Straßenschildern und Hausnummern, also Dingen die weiter entfernt sind. Mit dem Bildschirmlesegerät kann man seine Post lesen, Kontoauszüge sortieren und vieles mehr.

### **Hilfsmittel-Beratung**

Um das geeignete optische Hilfsmittel zu finden, ist es sinnvoll, eine Low-Vision-Beratungsstelle oder einen spezialisierten Augenoptiker aufzusuchen.

Bitte wenden Sie sich an den Blinden- und Sehbehindertenverein, der sich ganz in Ihrer Nähe befindet. Dort erhalten Sie firmenunabhängige Beratung und Hilfe von Fachleuten zum Thema. Hier erfahren Sie auch mehr zu den Alltagshilfen. Im Anhang finden Sie auch Hilfsmittelversand-Adressen.

### **Kennzeichnen ist wichtig!**

Eine Bitte habe ich noch: Kennzeichnen Sie sich bitte ausreichend, damit Ihre Mitmenschen erfahren können, dass Sie Sehprobleme haben, denn nur dann können sie auf Ihre besondere Lebenssituation Rücksicht nehmen.

Benutzen Sie den weißen Stock als Verkehrsschutzzeichen und tragen Sie auch die Anstecknadel.

Annegret Walter

## 7. Mobil im Alltag – mit und ohne Begleiter

Ich sitze in meiner eigenen Wohnung und habe Angst, mich allein zu bewegen. Besonders, seit neulich eine Tür halb offen stand, an der ich mir kräftig die Stirn gestoßen habe, wage ich mich nicht mehr alleine durch die Zimmer.

### Die geistige Landkarte

Eigentlich kennen Sie doch Ihre Wohnung, aber jetzt, wo Ihnen die Augen nicht mehr helfen ...

Sie stellen sich das Zimmer bildlich vor, so, wie Sie es in Erinnerung haben. So entsteht Ihre „geistige Landkarte“. Nummerieren Sie in Gedanken die vier Wände. Überlegen Sie, was befindet sich an Wand eins, z. B. die Kommode, der Fernseher und die Tür, dann Wand zwei, z. B. mit Fenster, Blumenbank, Schrank, und so reihum alle Wände. Haben Sie einen sehenden Partner, so geben Sie diesem eine mündliche Beschreibung Ihrer „geistigen Landkarte“.

Der nächste Schritt sind „Gegenüberbeziehungen“. Was liegt z. B. der Tür gegenüber, was dem Schrank usw., und was steht auf dem Weg zwischen zwei gegenüberliegenden Wänden, z. B. ein Tisch und zwei Sessel. Jetzt sollte die „geistige Landkarte“ vollständig sein und nun kommt der wichtige nächste Schritt. Überprüfen Sie, ob die „Karte“ stimmt. Um sich nicht den Kopf zu stoßen, nehmen Sie einen Arm quer vor

den Oberkörper, das schützt vor offen stehenden Türen und vor Schrankecken.

Nun erweitern Sie Ihre „geistige Landkarte“ – ja, das Gedächtnis muss jetzt das fehlende Sehen ersetzen – auf die ganze Wohnung. Machen Sie eine Runde im Flur. Eine Hand gleitet an der Wand entlang, und bei Bedarf schützt der andere Arm quer zum Körper.

Nach wenigen Übungen haben Sie auf diese Weise Ihre Wohnung im wahrsten Sinne des Wortes „im Griff“. Wenn sich Ihre Angehörigen an diesen Übungen beteiligen, lernen diese dabei, dass sie Türen nicht mehr offen und keine Hindernisse im Weg stehen lassen.

## **Der sehende Begleiter**

Nachdem Sie sich jetzt in Ihrer Wohnung wieder selbstständig bewegen, selbst telefonieren, das Radio wieder selbst bedienen, an die Haustür gehen, wenn es klingelt, wollen Sie auch nach draußen. Dies geht zunächst mit einem sehenden Begleiter. Greifen Sie am besten den Oberarm des Begleiters. Dadurch sind Sie immer einen Schritt zurück und



spüren alle Bewegungen des Begleiterarms. Diese signalisieren Ihnen die Bewegungsrichtung.

Bitte Sie Ihren Begleiter vor Treppen und Bordsteinen kurz stehen zu bleiben. Dies heißt für Sie: „Achtung“ und dann „sagt“ Ihnen der Arm, ob es aufwärts oder abwärts geht.



Nach kurzer Eingewöhnung bilden Sie eine eingespielte Einheit, die sich sicher durch das dichteste Menschengewühl bewegt. Wenn es ganz eng wird, sollte Ihr Partner den Begleitarm betont in seine Rückenmitte legen. Daran spüren Sie, dass sie hinter ihm gehen sollen. Ist der Engpass vorbei, bringt der Begleiter seinen Arm wieder nach vorne.

Jetzt gehen Sie einkaufen. Der Verkäufer fragt vielleicht Ihren Begleiter „Was möchte er/sie haben?“ Nun sind Sie gefordert!

Sie können nicht sehen, aber sprechen. Übernehmen Sie das Gespräch, das wirkt Wunder und ist für alle Beteiligten ein Erfolg. Beim nächsten Besuch werden Sie garantiert direkt gefragt.

Ein geschickter Begleiter wird sich auch gar nicht darauf einlassen, für Sie die Initiative zu übernehmen. Und wenn Sie dann gemeinsam einen Arztbesuch machen und der Arzt den Begleiter fragen sollte „Was hat er/sie denn?“, dann löst dies bei Ihnen nur noch ein mitleidiges Schmunzeln aus. Versuchen Sie bei Spaziergängen, Ihr Gehör zu trainieren. Wo fahren die Autos? Welchen Untergrund hat die Fahrbahn (Reifengeräusche)? Wird es dumpf – das könnte eine Brücke oder ein Hausvorsprung sein – oder ist es sehr weit? Hören Sie das Echo Ihrer Schritte? Der Tastsinn Ihrer Füße gibt Ihnen Informationen über den Untergrund, auf dem Sie gehen, und der Temperatursinn kann Ihnen sagen, wo die Sonne steht oder auch schattige Ecken anzeigen.

Wozu das alles gut ist? Wenn das Sehen ausfällt, dann müssen alle anderen Sinne genutzt werden, um aus deren Wahrnehmungen eine „geistige Landkarte“ Ihrer Nachbarschaft aufzubauen, denn schließlich wollen Sie eines Tages völlig selbstständig zum Einkaufen oder zum Arzt gehen. Unvorstellbar?!

Nein, keineswegs, denn Sie haben nach diesen ersten Schritten vom Wohnzimmer und den Spaziergängen bereits die wesentlichen Voraussetzungen für ein Mobilitätstraining geschaffen.

## Schulung in Orientierung und Mobilität

Der große Schritt bedeutet, die Adresse eines Mobilitätslehrers zu erfragen und mit diesem ein Mobilitätstraining zu vereinbaren. In einer solchen Schulung lernen Sie, sich mit Hilfe eines langen weißen Stockes und durch Ausnutzung aller Wahrnehmungen von Gehör, Tastsinn, Temperatursinn und Geruch sowie mittels der „geistigen Landkarte“ allein und sicher in Ihrer Umwelt zu bewegen.



### Was kann ich in der Schulung lernen?

Zuerst lernen Sie die richtige Handhabung des Langstockes in einem Gebäude. Danach geht es in ein ruhiges Wohngebiet, wo Sie lernen, Häuserblöcke zu umrunden und Nebenstraßen sicher zu überqueren. Sie laufen auch erste Zielpunkte an.

Je nach Ihren Wünschen geht es dann weiter in ein kleines Einkaufsviertel, zum Postamt, zu kleinen Einkäufen usw.

Wollen Sie auch das Benutzen öffentlicher Verkehrsmittel erlernen oder ampelgeregelte Kreuzungen überqueren? Wenn Sie dies wünschen, vermittelt Ihnen der Mobilitätslehrer auch diese Fähigkeiten. Aber etwas Geduld sollten Sie schon haben; ein Mobilitätstraining dauert im Durchschnitt 60 bis 80 Stunden. Die Kosten dafür trägt Ihre Krankenkasse. Wenn Sie noch einen Sehrest haben, so wird dieser im Mobilitätstraining besonders geschult. Wenn es Schwierigkeiten gibt, ob bei den ersten Schritten oder später im Training, finden Sie im örtlichen Blinden- und Sehbehindertenverein sicher Gesprächspartner, die ein Mobilitätstraining gemacht haben und die Ihnen berichten können, wie Sie damit zurechtgekommen sind.

Wege wieder selber finden, das werden Sie als einen großen Gewinn an Selbstständigkeit erleben.

Jochen Fischer

## 8. Lesen mit Fingern und Ohren

Wer will nicht teilhaben am Geschehen in seiner Umgebung oder in aller Welt? Wer liebt nicht schöne Stunden mit einem guten Buch? Wer freut sich nicht über einen Brief von einem lieben Menschen?

### Das Vergnügen Hörbuch

#### DAISY – die neue Hörbuchgeneration

Inzwischen haben auch bei Hörbüchern die Kassetten ausgedient und CD Einzug gehalten. Die Blindenhörbüchereien bereiten sprechende Bücher digital auf und produzieren Sie auf CD ROM.



Hierfür wurde ein spezielles Format entwickelt, das so genannte DAISY. Diese DAISY-CDs erlauben dem Nutzer, im Hörbuch zu „blättern“ wie in einer gedruckten Ausgabe. Per Tastendruck kann man von Kapitel zu Kapitel springen, Lesezeichen setzen und sich so im Buch sehr gut orientieren. Auf eine DAISY-CD kann in der Regel ein gesamtes Hörbuch aufgespielt werden. Normale Hörbücher bestehen i. d. R. aus mehreren CDs. Derzeit gibt es in Deutschland ca. 17.000 Hörbücher und 50 Zeitschriften im DAISY-Format.

Abgespielt werden DAISY-Bücher oder -Zeitschriften auf speziellen DAISY-Abspielgeräten. Diese Geräte wurden speziell auch für die Handhabung durch blinde und sehbehinderte Menschen entwickelt. Sie erlauben das Anspringen von Textstellen mit nur einem Tastendruck. DAISY-Formate kann man sich auch auf einen PC oder ein Notebook laden. Zum Abspielen gibt es spezielle Computerprogramme. Weniger geeignet sind herkömmliche CD- oder MP3-Player. Solche Geräte können zwar MP3-Dateien abspielen, sie erkennen aber nicht die Struktur einer DAISY-Version. Das Anspringen eines Abschnitts ist somit nur eingeschränkt möglich.

### **Das Erlebnis wagen**

Wer schätzt es nicht, dass sich der flüchtige Gedanke durch die Schrift festhalten lässt? Schreiben, lesen, sich informieren können, das gehört zu den Grundbedürfnissen, die das Menschsein ausmachen. Muss das alles verloren sein?

Das Erlebnis, von dem ich zunächst berichten will, liegt nun ein paar Jahre zurück. Frau S. rief mich verzweifelt an: „Mein

Mann ist 80 Jahre alt. Seit einem Jahr kann er nicht mehr sehen, und was für ihn das Schlimmste ist – er kann nicht mehr lesen! Wir waren immer so glücklich miteinander, aber jetzt ... Wir alle (auch der Sohn mit seiner Familie lebte im Haushalt) leiden unter diesem unerträglichen Zustand!“

Mein Vorschlag, Hörbücher von einer Hörbücherei auszuleihen, stieß auf Skepsis: „Das lehnt der Opa bestimmt ab. Ein Abspielgerät bedienen, nein, das geht doch sicher nicht, wo er doch nichts mehr sehen kann!“ Dennoch, nach einigem Hin und Her durfte ich kommen und ein Hörbuch vorführen.

Mit einem speziellen CD-Player – einem DAISY-Player und einer heiteren Geschichte von Ludwig Thoma, von einem hervorragenden Schauspieler auf CD aufgelesen, machte ich mich auf den Weg. Nach einer etwas gequälten Unterhaltung war es endlich soweit: Herr S. drückte auf die Starttaste, die ich ihm vorher gezeigt hatte. Die Stimme des Sprechers erfüllte den Raum. Sein Vortrag und die Geschichte von „Tante Frieda“ steckten uns mit ihrer Heiterkeit an. Es wurde ein fröhlicher Abend! Der Umgang mit dem DAISY-Player bereitete Herrn S. bald keine Schwierigkeiten mehr.

Beim Hören der CDs ist es übrigens nicht geblieben. Früher hatte Herr S. seine Erlebnisse gerne aufgeschrieben. Zu Papier konnte er sie nicht mehr bringen, aber aufsprechen auf ein Diktiergerät, das ging! Herr S. hatte nur noch wenige Jahre zu leben. Es wurden, wie ich aus meinem Kontakt mit ihm weiß, schöne Jahre.

## **Hörbüchereien sind eine wunderbare Sache!**

Kostenlos kann Literatur aller Art entliehen werden. Die Deutsche Post AG übernimmt den Versand als Blindensendung gebührenfrei.

Schauspieler oder andere gute Sprecher lassen das Hören zu einem Erlebnis ganz eigener Art werden. Kein Wunder, dass sich an diesem Vergnügen mitunter die ganze Familie erfreut. Aber beim Hören muss es nicht bleiben.

## **Mit den Fingern lesen**

Der Franzose Louis Braille (1809 – 1852) schenkte uns 1825 die nach ihm benannte, aus sechs Punkten bestehende Schrift. Mit einer Prägemaschine oder mit einem Schreibstift



werden Punkte in Papier gedrückt, sodass sie ein erhabenes Muster ergeben und abgetastet werden können.

Die sechs Punkte sind in zwei Reihen nebeneinander angeordnet. Wenn alle Punkte geprägt sind, erscheint ein Zeichen, das dem Sechser auf einem Spielwürfel entspricht. Es ist faszinierend einfach, wie mit Hilfe von Kombinationen dieser sechs Punkte das ganze Alphabet, die Satzzeichen und die Zahlen gebildet werden können.

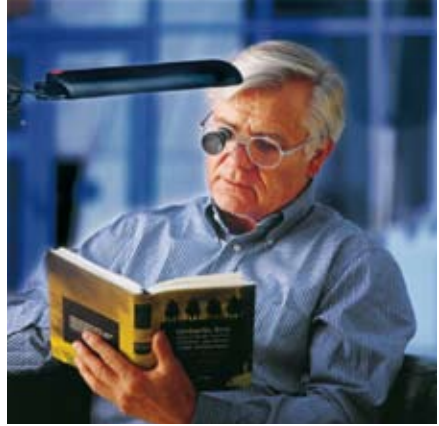
Merken lassen sich diese Zeichen, weil sie logisch aufgebaut sind, wirklich leicht. Schwieriger ist es schon, die ins Papier geprägten Punktkombinationen zu ertasten und zu erkennen. Das verlangt zugegebenermaßen viel Fleiß, Ausdauer und Übung. Der Lohn ist groß: Wieder eine Zeitschrift, ein Buch in Händen halten, lesen können, das ist ein großartiges Gefühl!

Wer diese Schrift beherrscht, kann seine eigenen Gedanken zu Papier bringen, Notizen anfertigen, Telefonnummern aufschreiben und – er kann sie wieder lesen, nicht mit den Augen, aber mit den Fingern. Schon manchem ist es gelungen, diese Schrift ganz allein zu lernen. Aber das ist mühsam.

Blinde und hochgradig sehbehinderte Menschen, die Erfahrung mit der Braille-Schrift haben, sind gerne bereit, beim Lernen zu helfen. Lassen Sie sich bei den Beratungsstellen der Blinden- und Sehbehindertenvereine über die bestehenden Möglichkeiten zum Lernen der Braille-Schrift informieren.

## **Lesehilfen**

Zum Glück verfügen viele noch über einen Sehrest, mag dieser auch noch so klein sein. Sollte es da wirklich nicht mehr möglich sein, Normaldruck zu lesen? So schnell braucht niemand aufzugeben!



Spezielle Lesehilfen, wie Lupenbrillen, beleuchtete Standlupen usw., können das Lesen wieder erlauben. Und wenn es damit auch nicht mehr geht, hilft vielleicht ein Bildschirmlesegerät.

## **Vorlesen auf Knopfdruck**

Was vor wenigen Jahren noch in das Reich der Träume gehörte, ist Wirklichkeit geworden: Auch für völlig blinde Menschen gibt es Lesegeräte, die mit deutlicher Sprache und angenehmer Stimme gedruckte oder mit Schreibmaschine geschriebene Briefe, Zeitschriften, ja ganze Bücher vorlesen können.

Das Schriftstück wird mit der Schrift nach unten wie bei einem Fotokopiergerät auf eine Glasplatte eines Scanners gelegt. Nur wenige Knopfdrücke sind notwendig, und die Stimme fängt an, vorzulesen. Die Bedienung ist denkbar einfach. Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen unter bestimmten Voraussetzungen die Kosten. Notwendig ist eine ärztliche Verordnung, die bei der Krankenkasse eingereicht werden muss.



Mehrere Spezialfirmen bieten Lesegeräte an. Lassen Sie sich vor der Anschaffung eines Lesegerätes die Geräte der Firmen vorführen, mit welchen Ihre Krankenkasse einen Vertrag abgeschlossen hat. Wichtig ist, dass bei der Demonstration die Bücher, Zeitschriften usw. verwendet werden, die Sie lesen wollen.

Dr. Herbert Demmel

## 9. Der Blindenführhund – ein vierbeiniger Begleiter

Es ist faszinierend, wenn man einen blinden Menschen mit seinem Führhund beobachtet. Zielsicher gehen beide durch den dichtesten Verkehr, sie überqueren Straßen, suchen Geschäfte auf oder ruhen.

Es sieht spielend leicht aus, bedeutet aber äußerste Konzentration, denn der Hund macht nur das, was ihm sein Mensch sagt. Er muss den Stadtplan im Gedächtnis haben, um dem Hund die erforderlichen Hörzeichen erteilen zu können. Dieser Blindenführhund ist neben dem Langstock eine weitere Mobilitätshilfe. Er ist ein treuer Gefährte und begleitet seinen Menschen auf allen Wegen. Der Blindenführhund sollte auf keinen Fall nur als Hilfsmittel betrachtet werden, sondern auch als Familienmitglied.

Bevor Sie sich für einen Blindenführhund entscheiden, sollten Sie bedenken, dass mit einem Hund auch Verpflichtungen verbunden sind. Es genügt nicht nur Tierliebe, sondern man muss bereit sein, die Verantwortung für ein Lebewesen zu übernehmen. Er benötigt täglich seinen Spaziergang ohne Führgeschirr und Leine, um während dieser Spaziergänge einmal richtig rennen oder aber auch mit Artgenossen spielen zu können.

## **Die Ausbildung des Blindenführhundes**

Die Ausbildungsdauer für einen gut geschulten Blindenführhund beträgt 6 bis 9 Monate. Er wird zunächst in Patenfamilien aufgezogen und für seine spätere Aufgabe bereits geprägt. Im Anschluss daran erhält nun der so genannte „Rohhund“ in der Blindenführhundschiule eine spezielle Ausbildung.

Er muss lernen, eine Person sicher durch den Straßen-

verkehr zu führen. Dazu gehört es, sowohl gleichzeitig auf Boden- und Höhenhindernisse sowie auf den Seitenabstand zu achten. Erfolgt das Hörzeichen zum Überqueren der Straße und diese ist nicht frei, so muss er dies verweigern. Er muss abgestellten Fahrrädern, Einkaufstaschen, Blumenkübeln und Passanten ausweichen, dabei darauf achten, dass der blinde Mensch sich nicht an herabhängenden Markisen stößt, und er muss auch Bodenhindernisse anzeigen. Auf Hörzeichen sucht der Hund Treppen und Türen, Ampeln sowie Zebrastreifen; er zeigt auch freie Sitzplätze an.



## **Der Einweisungslehrgang mit dem Halter**

Hat der Hund all diese Dinge gelernt, so schließt sich ein Einarbeitungslehrgang an, der je nach Schule unterschiedlich lang ist; er sollte nicht kürzer als drei Wochen sein, optimal

wären allerdings vier Wochen. Während dieser Zeit wird der Nichtsehende mit dem Hund vertraut gemacht und erlernt den Umgang mit dem Vierbeiner. Es werden zunächst Wege in ruhiger Wohngegend unternommen, wo es darauf ankommt, dass der Führungshalter reagiert, wenn der Hund Hindernisse anzeigt. Es werden Straßenüberquerungen geübt, und es folgt ein Training im Benutzen von Verkehrsmitteln.

Das Ziel dieser Einarbeitungslehrgänge ist es, dass der Hund sich an den Halter gewöhnt und sich vom Trainer löst.

### **Die Gespannprüfung**

Den Abschluss dieses Einarbeitungslehrganges bildet eine Gespannprüfung, die durch neutrale Personen abgenommen wird. Die Praxis hat allerdings gezeigt, dass es günstiger ist, die Gespannprüfung vier bis sechs Wochen nach Beendigung des Einweisungslehrganges zu absolvieren, da dann die Zusammenarbeit zwischen Mensch und Hund besser beurteilbar ist. Die Gespannprüfung sollte nicht als eigentliche Prüfung gesehen werden, sondern eher als Kontrolle, ob der Führungshund allen Anforderungen bezüglich Führleistung und Wesen entspricht und den Menschen nicht durch Fehlverhalten oder schlechte Führleistung gefährdet.

### **Kostenübernahme**

Die nicht unerheblichen Kosten eines Blindenführhundes werden in der Regel von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen, in Einzelfällen auch von der Berufsgenossenschaft oder Arbeitsverwaltung.

## **Der Blindenführhundausweis**

Der DBSV gibt einen Blindenführhundausweis heraus. Dieser kann über die Geschäftsstelle des DBSV, Rungestr. 19, 10179 Berlin beantragt werden.

Der Blindenführhundausweis ist immer nur in Verbindung mit dem Schwerbehindertenausweis des Führhundhalters gültig, um Missbrauch dieses Dokuments zu unterbinden. Er dient der Legitimation des Blindenführhundes in der Öffentlichkeit und Klärung möglicher unterschiedlicher Auffassungen in Zweifelsfällen.

Dieser Ausweis ähnelt in Form und Größe dem Schwerbehindertenausweis, gibt auf seinen beiden Innenseiten Auskunft über den Blindenführhund (links) sowie seinen Halter (rechts) und informiert Dritte über die Zulassung von Blindenführhunden in Geschäften, die Kennzeichnungsverordnung im Straßenverkehr (§ 2 Fahrerlaubnisverordnung) und seine kostenlose Beförderung im ÖPNV und Fernverkehr (SGB IX, § 145 Abs.2).

## **Weitere Informationen**

Vor Anschaffung eines Führhundes sollten Sie sich unbedingt beraten lassen. Der Arbeitskreis der Blindenführhundhalter im Deutschen Blinden- und Sehbehindertenverband e. V. (Adresse siehe Anschriftenverzeichnis) berät Führhundhalter und die, die es gern werden möchten. Oder wenden Sie sich bitte direkt an Ihren Landesverein, der Ihnen gerne den Kontakt zum jeweiligen Ansprechpartner vor Ort herstellt.

Renate Kokartis

## 10. Die Freizeit gestalten

### Spiele

Spielen ist nicht nur etwas für Kinder. Im Gegenteil: Es ermöglicht dem Erwachsenen, wieder einmal Kind zu sein; es vermittelt Spannung, Kurzweil und vor allem Lebensfreude.

Und diese Lebensfreude gibt uns die Kraft, auch ernstere Situationen im Leben zu meistern. Hinzu kommt, dass gemeinsames Spielen helfen kann, Hemmungen abzubauen. Die Hilfsmittelzentralen halten ein gutes Angebot an speziellen Spielen für Sie bereit. Es gibt die bekanntesten Brettspiele (Schach, Mensch-ärgere-dich-nicht, Backgammon u. a. m.) und Kartenspiele (z. B. Skat, Uno, Schwarzer Peter). In den letzten Jahren sind auch kleinere Hilfsmittelfirmen entstanden die Spiele im Angebot haben bzw. die sich ganz darauf



spezialisiert haben, Spiele so umzubauen, dass auch blinde Menschen sie benutzen können. So kommen viele Ravensburger Spiele jetzt auch in blindengerechten Versionen auf den Hilfsmittelmarkt.

### **Wie sehen solche Spiele aus?**

Auf dem Spielbrett sind die Felder tastbar. Sie sind entweder erhöht oder vertieft oder ihr Rand ist durch eine Punktelinie gekennzeichnet. Durch Punktelinien lässt sich auch die Richtung anzeigen, in die gezogen werden kann. Die Spielfiguren sind so beschaffen, dass sie auf dem Spielfeld fest verankert werden können; häufig erreicht man das dadurch, dass sich im Spielfeld ein Loch und unter der Figur ein Holzstift befindet, der in dieses Loch gesteckt werden kann. Tastet man nun über das Spielfeld, um herauszufinden, wer wo steht, können die Figuren nicht umfallen oder wegrutschen. Die Köpfe der Spielfiguren sind unterschiedlich geformt, damit man die Farben auseinander halten kann. Beim Schach haben z. B. die schwarzen Spielfiguren einen Nagel im Kopf und sind dadurch leicht von den weißen zu unterscheiden.

Bei Kartenspielen ist die Sache besonders einfach: Man muss sie nur (mit Braille-Zeichen, also Punkten) beschriften. Dabei verwendet man aus Platzgründen Abkürzungen. KG kann für Kreuz-7 stehen, und jeder HK (= Herz-König) ist sicher froh, wenn er seine HD (= Herz-Dame) findet.

Wer die Braille-Schrift nicht erlernen will, kann in den Hilfsmittelzentralen Hannover oder Dresden Kartenspiele kaufen, bei denen die Farben und Bilder durch tastbare Symbole dargestellt

werden. Selbstverständlich werden dort auch Karten angeboten, die nach oben beschriebener Methode mit Braille-Zeichen „gezinkt“ sind.

Es gibt auch abtastbare Würfel und auch solche, die etwas größer und besonders kontrastreich gestaltet sind, sodass stark sehbehinderte Menschen sie noch erkennen können.



## Neue Spiele

Recht differenziert betrachten sollte man die Vielzahl von „nichtklassischen“ Spielen. Jeder, der gern spielt, weiß, dass es immer eine gewisse Zeit braucht, ehe man sich ein Spiel „erobert“ hat, die Regeln versteht und die Feinheiten. Spiele für Sehende kann man in jeder öffentlichen Bibliothek ausleihen. Bei den Preisen auf dem Spielzeugmarkt empfiehlt sich das in jedem Fall. Man kann dann zusammen mit sehenden Angehörigen oder Freunden in Ruhe testen, ob einem das Spiel gefällt und ob man es auch als blinder oder sehbehinderter Mensch gern spielen möchte.

**Tip:** Manchmal reichen kleine Handgriffe, um ein Spiel blinden- bzw. sehbehindertenzugänglich zu machen.

Norbert Müller

## Sport

Sport hat eine große Bedeutung in unserem Leben. Er fördert die Ausdauer und Koordination des Körpers, bringt Entspannung und macht darüber hinaus – besonders in der Gemeinschaft – eine Menge Spaß.

Was aber, wenn Menschen ihr Augenlicht fast oder ganz verloren haben, wenn sie sehbehindert oder blind sind? – Kaum einer der Betroffenen oder auch ihre Familien, Freunde und Bekannte können sich vorstellen, dass es zahlreiche Möglichkeiten gibt, weiterhin Sport zu treiben.

Doch es gibt sie, einige Beispiele habe ich nachfolgend für Sie zusammengestellt. Einen umfassenderen Überblick gibt die Broschüre „Sport und Spiele für blinde und sehbehinderte Menschen“ des DBSV.

### **Tandem-Radfahren**

Eine sehr beliebte und geradezu klassische Partnersportart ist Tandemfahren. Das Fahren zu zweit auf einem Fahrrad erfordert Geschicklichkeit und einige Übung. Das Halten des Gleichgewichts, das gleichmäßige Treten und das Anpassen beim Kurvenfahren, beim Anhalten und beim Anfahren erfordern schon ein gewisses Training und Routine. Die Hauptaufgaben liegen beim Vordermann, dem Piloten, denn er muss Lenken und auch die Bremse, Gangschaltung, Klingel und Tacho bedienen. Ist ein Team erst einmal eingespielt, lassen sich beachtliche Geschwindigkeiten erzielen und

lange Tages- oder Mehrtagestouren unternehmen. Dafür sind natürlich gutes Material und eine gute Kondition erforderlich. Die Bewegung an frischer Luft macht Spaß und die vielfältigen Sinneseindrücke lassen jede Fahrt zu einem Erlebnis werden.



## **Skilanglauf**

Der Wintersport bietet viele sportliche Möglichkeiten. Der Skilanglauf ist hier aber wohl an erster Stelle zu nennen, da er von Jung und Alt betrieben werden kann und die Natur selbst das benötigte Sportgelände bietet.

Für einen Anfänger ist es ratsam, sich erst einmal Skis auszulihen und an einem Kurs teilzunehmen. Nach ausreichender

Praxis sollte man sich vor dem Kauf eigener Skier aber noch gut beraten lassen. Das Erlernen der Lauftechnik und der Gleitphasen erfordert etwas Übung, aber sehr schnell zeigen sich Erfolgserlebnisse, die natürlich beflügeln.

Bei Touren ist es für sehbehinderte Läufer vorteilhaft, wenn der Begleitläufer, der vorausfährt, einen Anorak in einer leuchtenden Farbe trägt, damit er sich daran orientieren kann. Blinde Sportler haben jeweils ihren eigenen Begleiter. Dieser läuft nach Absprache und dem Gelände angepasst in der Regel neben oder im Abstand von etwa drei Metern vor dem blinden Skiläufer, sodass die Verständigung für die verschiedenen Kommandos noch gut ist. Angesagt werden z. B. Kurven nach dem Uhrzeigerprinzip, Abfahrten, Anstiege und Spurenwechsel, wenn überholt wird.

Neben der sportlichen Betätigung an frischer Winterluft, die sich auf den Kreislauf sehr positiv auswirkt, kann man durch die Beschreibungen der Begleitung die Natur erleben und genießen.



## **Tanzen**

Tanzen ist eine sehr angenehme und gesellige Art der Bewegung. Von großem Vorteil ist es, wenn man ein gutes Gefühl für Takt und Rhythmus mitbringt. Dann gehört nur etwas Mut dazu, sich zu einem Tanzkurs anzumelden und darauf aufmerksam zu machen, dass man blind oder sehbehindert ist. Vorteilhaft ist auf jeden Fall, wenn der Partner oder die Partnerin sehend und im Tanzen erfahren ist.

Begonnen wird in der Regel mit leichten Schritten wie Blues und Rumba, was sich dann steigert bis hin zu Jive, Tango, Cha-Cha-Cha und anderen lateinamerikanischen oder Standard-Rhythmen. Da die gezeigten Schritte nicht einfach nachgetanzt werden können, müssen die Schrittfolgen sowie die Körperhaltung und -drehung erklärt werden, was natürlich mehr Zeit in Anspruch nimmt. Hier macht sich die Mitwirkung eines geübten Partners oder einer geübten Partnerin bemerkbar. Es ist aber auch üblich und ganz natürlich, dass der Tanzlehrer den Fuß des Schülers an die vorgesehene Position setzt oder die Körperhaltung abtasten lässt. Auf diese Weise lassen sich Figuren auch am leichtesten erlernen.

Anfänger sollten sich von der Vielzahl der Figuren nicht entmutigen lassen. Mit zunehmender Routine müssen sie nicht mehr über die nächsten Schritte nachdenken, da ihre Beine wie von selbst der Musik folgen. Die Fortschritte beflügeln und so bereitet das Tanzen immer mehr Spaß und Vergnügen.

Heinz Beier

## 11. Mein Platz in der Familie

Meine Augen machen nicht mehr mit, aber ansonsten bin ich doch immer noch der „Alte“. Ganz so einfach ist es nicht, aber stimmt es nicht, dass sich Ihr Wesen, Ihr Charakter eigentlich nicht verändert haben. „Nur“ für Ihre Umwelt sind Sie ein anderer oder eine andere geworden. Und welchen Platz nehmen Sie jetzt in der Familie ein?

In einer Phase, in der das Selbstwertgefühl eines Menschen mit stark vermindertem Sehvermögen nachlässt, sollte ihm die Familie und insbesondere der Ehepartner das sichere Gefühl geben, dass er gebraucht wird.

### **Die Selbstständigkeit bewahren**

Es ist keinesfalls hilfreich, aus übertriebenem Mitleid oder aus Gutmütigkeit den Neuerblindeten von allen Pflichten zu entlasten, denn Passivität verursacht allzu leicht depressive Zustände.

Möglichst große Selbstständigkeit wiederzugeben, ist das A und O. Selbstständigkeit fordert die Selbstsicherheit und steigert das Selbstwertgefühl des stark sehbehinderten bzw. neuerblindeten Menschen, und ist deshalb auch für ein harmonisches Familienleben unverzichtbar.

Wälzt das neuerblindete Familienmitglied alles auf den sehenden Partner ab, kann dieser verständlicherweise überfordert, unzufrieden und damit abweisend werden.



### **Welche Aufgaben und welche Rolle kann jemand übernehmen, dessen Sehvermögen schwindet?**

Stellen Sie doch einmal alle Aufgaben und Pflichten, die bisher von beiden Partnern im Haushalt und für die Familie bewältigt worden sind, zusammen. Gemeinsam wird überlegt, wie die Aufgaben neu verteilt werden können, d. h., welche Tätigkeiten kann das neuerblindete Familienmitglied weiterhin ausführen, welche neuen kann es zur Entlastung des Partners übernehmen. Keiner soll über- oder unterfordert werden.

Wird die eigene Leistungsfähigkeit überschätzt, verursachen häufige Fehlschläge Enttäuschung und letztendlich Passivität. Eine Unterforderung gefährdet die Selbstständigkeit und damit auch das Selbstbewusstsein.

## Neue Rollen

Schwierig kann in einigen Fällen die Überwindung des Rollenspiels der Geschlechter werden. Hier sind nicht nur die eigenen, sondern auch die Vorurteile der Gesellschaft abzubauen.

Ist beispielsweise der blinde Ehemann bereit und in der Lage, die Rolle des „Hausmanns“ zu übernehmen, muss die sehende Ehefrau diese Situation auch ak-

zeptieren lernen. Und wer steuert das Auto, wer bringt eine Lampe an? Wie geht die erblindete Oma mit den Enkelkindern um? Hat sie ständig Angst, weil sie nicht „mitkriegt“, was die Kleinen alles anstellen? Sind schon die Spiele angeschafft, mit denen alle gemeinsam gesellige Stunden verbringen können?



## Bekanntes neu erlernen

Hat ein blinder oder sehbehinderter Mensch seine Behinderung bereits akzeptiert, ist er eher bereit, die bestehenden Einschränkungen durch Mobilitätstraining, das Erlernen lebenspraktischer Fähigkeiten oder durch die Nutzung von Hilfsmitteln zu verringern. Ermunterung dazu und geduldige Lernhilfe durch den sehenden Partner können stark motivieren.

## **Reden ist wichtig**

In dieser Phase sollten die Familienmitglieder ganz bewusst über alle auftauchenden Fragen sprechen, damit gar nicht erst falsche Erwartungen oder unnötige Spannungen entstehen. Nehmen wir uns ein Beispiel an unseren Kindern oder Enkelkindern, die meist unbefangen munter drauflosfragen und oft ganz spontan die richtigen Worte finden.

## **Geduld üben**

Bedenken wir immer: Alles, was mit der Veränderung von Lebensgewohnheiten zusammenhängt, ist kompliziert und langwierig. Vor allem Geduld ist nicht nur während des Lernprozesses, sondern auch dann gefordert, wenn das Erlernete im täglichen Einerlei des Familienlebens praktiziert wird. „Gib mal her, bei mir geht das schneller“, ist genau die falsche Reaktion auf die Bemühungen des blinden oder sehbehinderten Partners, eine Sache selbst in den Griff zu bekommen.

## **Keine übertriebene Fürsorge**

Oftmals ist ein solches Verhalten eines sehenden Menschen nicht Ungeduld, sondern wohlmeinend, weil er seinem Partner unnötige Mühe ersparen will.

Der Wunsch, den blinden Menschen vor Gefahren zu schützen, ihm seine Lebenssituation zu erleichtern, ist zwar verständlich, führt aber sehr schnell zu einer „Überbetreuung“, bei der er durch übertriebene Fürsorge aufhört, eine selbstständig handelnde Person zu sein. Werden ihm alle Pflichten abgenommen, verliert er die Lust, sich das nächste Mal selbst abzumühen.

Passivität ist die Folge, und die kann krank machen. Für den blinden Menschen kann oftmals bereits ein Erfolg sein, was für den sehenden Menschen eine Selbstverständlichkeit ist. Es ist hilfreicher, erzielte Ergebnisse anzuerkennen und zu loben als den blinden Partner ständig wegen der notwendigen Mühe zu bemitleiden.

### **Informationen geben**

Der sehende Partner sollte sich auch bewusst machen, dass der blinde oder sehbehinderte Familienangehörige viele Informationen nur über ihn erhalten kann. Vieles muss erklärt, beschrieben, berichtet oder vorgelesen werden.

### **Freunde und Nachbarn**

Nach Möglichkeit sollte man versuchen, seinen gewohnten Freundes- und Bekanntenkreis zu erhalten und neue Freunde zu gewinnen. Das ist am Anfang oft nicht leicht. Durch eine



Erblindung empfindet man gegenüber den alten Freunden nicht selten Scheu und Unsicherheit, man hat Angst, „nicht mehr mithalten zu können“. Der sehende Mensch ist unsicher und gehemmt und kann oft mit der neuen Situation nicht umgehen.

Durch seine Zurückhaltung kann der Eindruck entstehen, dass er an der Freundschaft nicht mehr interessiert ist. Bestehende Ängste und Hemmungen können nur durch klärende Gespräche miteinander abgebaut werden. Dabei können die sehenden Partner helfen und „vermitteln“.

Es ist ratsam, neue Freunde auch unter „Leidensgefährten“ zu suchen, da von ihnen vorrangig Verständnis für die persönliche Situation zu erwarten ist. Hilfe durch den Freundes- und Bekanntenkreis brauchen besonders allein stehende blinde Menschen. Sehende Freunde sollten nicht nur auf Bitten reagieren, sondern auch von sich aus handeln.

Komplikationen können auch im Wohnumfeld auftreten. Nachbarn wundern sich, dass der blinde oder sehbehinderte Mitbewohner vielfältige Tätigkeiten ausführt, aber nicht grüßt. Schnell wird er als Simulant oder als „eingebildet“ abgestempelt. Es ist daher ratsam, auch Nachbarn von der neuen Situation in Kenntnis zu setzen.

Wissen Mitbewohner, dass sie nun zuerst grüßen müssen und dabei eventuell ihren Namen nennen, können auch hier unnötige Spannungen vermieden werden.

Hans-Joachim Murrl

## 12. Das Leben geht weiter – mit Rechten und Pflichten

Seit fünfundzwanzig Jahren arbeite ich als sehender Rechtsreferent beim Deutschen Blinden- und Sehbehindertenverband und erteile blinden und sehbehinderten Menschen rechtlichen Rat.

Mein Aufgabengebiet umfasst die Bearbeitung von Fällen, in denen die Blindheit oder die Sehbehinderung von rechtlicher Bedeutung ist. Das sind Fälle aus allen nur denkbaren Lebensbereichen. Meine „Kunden“ leben nicht in einem Ghetto. Es sind vielmehr Menschen, die wie andere auch in eine Unzahl von Situationen geraten, aus denen sich die unterschiedlichsten Rechtsfragen ergeben können. Dabei kann die Behinderung eine Rolle spielen, muss aber nicht.

### **Ein Beispiel – Gefahren und Pflichten im Straßenverkehr**

Einmal kam ein blinder Mann in mein Büro. Er war als Fußgänger mit einem Radfahrer zusammengestoßen. Er war allein, also ohne Begleitung, über die Straße gegangen und ohne weißen Stock und ohne Armbinde und hatte, wie er mir gestand, darauf vertraut: „Ich bin 2 Meter groß und 3 Zentner schwer, mich übersieht doch niemand!“

Was konnte ich dazu sagen? Vielleicht war ja an dem Unfall allein der Radfahrer schuld, und das Unfallgeschehen hatte

mit Blindheit überhaupt nichts zu tun, nur dass das Opfer zufällig ein blinder Mensch war.

### **Wie ist die Rechtslage?**

In § 2 Fahrerlaubnisverordnung (ein Gesetz, das auch für Radfahrer/Fußgänger gilt) heißt es in Absatz 1: „Wer sich infolge körperlicher oder geistiger Mängel nicht sicher im Verkehr bewegen kann, darf am Verkehr nur teilnehmen, wenn Vorsorge getroffen ist, dass er andere nicht gefährdet. Die Pflicht zur Vorsorge, namentlich (...) durch Begleitung oder durch das Tragen von Abzeichen oder Kennzeichen, obliegt dem Verkehrsteilnehmer selbst oder einen für ihn Verantwortlichen.“

Das bedeutet, dass ein blinder oder wesentlich sehbehinderter Fußgänger im Straßenverkehr sich entweder begleiten lassen muss oder bestimmte Abzeichen oder Kennzeichen tragen muss. In Absatz 2 heißt es dazu: „Körperlich Behinderte können ihre Behinderung durch gelbe Armbinden an beiden Armen oder andere geeignete, deutlich sichtbare, gelbe Abzeichen mit drei schwarzen Punkten kenntlich machen. (...) Wesentlich sehbehinderte Fußgänger können ihre Behinderung durch einen weißen Blindenstock, die Begleitung durch einen Blindenhund im weißen Führgeschirr und gelbe Abzeichen nach Satz 1 kenntlich machen.“ Das bedeutet: Blinde und hochgradig sehbehinderte Menschen, die mit dem Langstock oder mit einem Blindenführhund gehen, haben die Wahl, sich mit dem weißen Stock oder mit dem weißen Führgeschirr zu kennzeichnen. Wesentlich sehbehinderten Menschen ohne Langstock oder Führhund bleibt die Möglichkeit der Kennzeichnung mit den gelben Armbinden.

Was ich meinem Besucher sagen musste, war hart. Er war als blinder Verkehrsteilnehmer ohne Begleitung über die Straße gegangen und hätte deshalb Vorsorge durch eines der so genannten „Verkehrsschutzzeichen“ treffen müssen. Dieser Pflicht war er jedoch nicht nachgekommen. Folge: Auf ihm lastete nun der Verdacht eines Mitverschuldens, den er nicht durch einen Gegenbeweis ausräumen konnte. Seinen Schaden bekam er nicht ersetzt. Warum erzähle ich dies? Um klarzumachen, dass man es auch vermeiden kann, sich wegen der Blindheit oder Sehbehinderung in rechtliche Schwierigkeiten zu bringen, und dass das Mittel dazu eigentlich sehr einfach ist: Es genügt, sich in der oben beschriebenen Weise zu kennzeichnen.

### **Kennzeichnung für viele ein Problem**

Allerdings: Es ist menschlich sehr verständlich, dass jemand nicht gerne als blinder Verkehrsteilnehmer öffentlich auffallen möchte und sich nur sehr widerwillig als solcher kenntlich macht. Nebenher bemerkt: Es gibt auch kleine Ansteckknöpfe mit einem Blindensymbol. Diese sind als klärender Hinweis für den sehenden Mitmenschen – im Zugabteil, im Restaurant, bei Behörden – sehr nützlich. Eine rechtliche Funktion haben diese Ansteckknöpfe jedoch nicht; als Kennzeichnung im Straßenverkehr reichen sie nicht.

Wie gesagt, fällt es vielen schwer, sich kenntlich zu machen. Erst recht fällt es denen schwer, die noch innerlich damit ringen müssen, mit ihrer Behinderung fertig zu werden. Mancher schiebt es lieber noch eine Weile vor sich her, einen Antrag auf einen Behindertenausweis oder auf Eintragung bestimmter

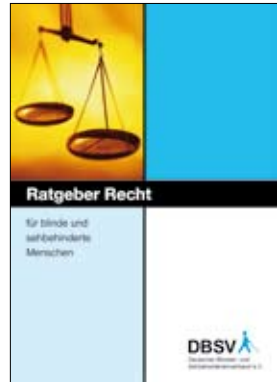
Merkzeichen zu stellen, obwohl er schon längst Anspruch darauf und auf die damit verbundenen Vorteile hätte.

Mancher, der noch ein relativ gutes Restsehvermögen hat, hält es deswegen auch für unangebracht, schon Kontakt zu einem Blinden- und Sehbehindertenverein aufzunehmen. Solche Hemmungen sind nicht nur grundlos, sondern nicht selten gerade die Ursache dafür, dass der weitere Lebensweg als Sackgasse erscheint. Er ist aber keine Sackgasse, wie diese Broschüre und ihre Autoren zeigen.



## Informationen zum Thema Recht

Damit der Weg weitergeht, kann schon eine Broschüre als erste Orientierung dienen. Vom Deutschen Blinden- und Sehbehindertenverband gibt es die Broschüre „Ratgeber Recht“.



Darin sind viele Informationen rechtlicher Art enthalten: Welche Leistungen und Nachteilsausgleiche es für Betroffene gibt (z. B. Blindengeld, Pflegegeld, Finanzierung von Hilfsmitteln, Steuernachlässe, Freifahrt auf öffentlichen Verkehrsmitteln, Blindensendungen bei der Post, Parkerleichterung, Hilfen bei Flugreisen), welche Voraussetzungen dafür vorzuliegen haben und an welche Stelle man sich zu wenden hat, und schließlich auch, auf welche Besonderheiten in bestimmten Fällen zu achten ist (z. B. wenn ein Bezieher von Landesblindengeld in ein anderes Bundesland umzieht, oder wenn er in einen Streit um Unterhaltungspflichten gerät). Behandelt werden außerdem die gesetzlichen Regelungen zur Barrierefreiheit und zur Gleichbehandlung.

Am Ende der Broschüre werden praktische Hinweise von A bis Z gegeben; nur einige der Stichworte seien genannt: Beurkundungen, Blutspenden, Rücktritt vom Reisevertrag, Wohnungsbau und Wohnungskündigung.

Nutzen Sie auch die Rechtsberatung der Landesvereine des DBSV (siehe Anschriftenverzeichnis).

## **Stichwort: Unterschriften**

Jeder mündige Bürger hat das Recht, Rechtshandlungen selbstständig und eigenverantwortlich vorzunehmen. Also auch blinde Menschen. Leistet ein blinder Mensch eine Unterschrift, so ist diese genauso rechtsverbindlich wie die eines sehenden Bürgers.

Das bedeutet andererseits: Der Unterzeichnete kann sich später, wenn ihn die Unterschrift reut, nicht einfach darauf berufen, er habe ja den Text nicht lesen können. Leisten Sie deshalb eine Unterschrift nur dann, wenn Sie den Text kennen bzw., wenn eine Person Ihres Vertrauens Ihnen alles vorgelesen hat!

Ist durch Gesetz schriftliche Form vorgesehen, z. B. beim Abschluss von Arbeitsverträgen, von Abzahlungsgeschäften, beim Ausstellen von Schecks und Quittungen, beim Widerspruch gegen die Wohnungskündigung, so hat der Betreffende, auch wenn er blind ist, die Unterschrift handschriftlich zu leisten.

Er darf sich dabei einer Schreibhilfe bedienen. Nicht ausreichend aber ist die Verwendung eines Unterschriftstempels oder die Wiedergabe des Namens in Maschinen- oder Blindenschrift. (Diese Formen reichen nur dann aus, wenn im Gesetz nicht Schrift-, sondern nur Textform (§ 126b BGB) erforderlich ist.)

Ein Handzeichen (Kreuzchen u. Ä.) gilt erst dann als Unterschrift, wenn es beglaubigt ist.

## Stichwort: Umgang mit Risiken

Wer sehbehindert oder blind ist, dem darf das Gesetz ein Recht nur dann beschneiden, wenn dies zu seinem eigenen Schutz oder zum Schutze Dritter konkret notwendig und unumgänglich ist. Wer sehbehindert wird, muss es z. B. hinnehmen, dass er irgendwann nicht mehr ein Auto steuern darf.

Er würde sonst sich und andere gefährden. Solche Beispiele gibt es aber nicht viele; zahlreicher sind vielmehr die Gegenbeispiele, die belegen, dass einem (allein) wegen der Sehbehinderung oder der Blindheit ein Recht nicht genommen werden kann.

Ob die Blindheit oder die Sehbehinderung ein Risiko für den Betreffenden oder für andere darstellt, ist immer Frage des Einzelfalls. Es gibt allerdings nicht wenige, die – aus übergroßer Ängstlichkeit oder einfach aus Bequemlichkeit – pauschal behaupten, ein blinder Mitbürger könne (und dürfe) dieses oder jenes nicht.

Zum Beispiel erfuhr ich einmal von einem Wanderverein, der sich weigerte, einen blinden Wanderfreund aufzunehmen, weil angeblich das Unfallrisiko zu groß sei, wenn dieser – selbst mit Begleitung! – an einer Wanderung teilnehme.

Ärgerlich sind solche Fälle, wenn sie allein auf dem „Schaufenster-Effekt“ beruhen: Die Sehbehinderung, die sozusagen vorne im Fenster liegt, wird von so genannten „Experten“ auf kleinste denkbare Gefahrenquellen hin untersucht – und hinten im Lager lauern die echten Gefahren.

Abhilfe kann hier nur durch ein klärendes Gespräch erreicht werden. Voraussetzung ist aber auch, dass der Einzelne kritisch mit sich selbst umgeht und seine Fähigkeiten nicht überschätzt. Das rechte Maß findet man hier am besten durch das offene Gespräch mit Vertrauenspersonen und/oder Gleichbetroffenen.

### **Ein persönliches Wort zum Schluss**

Es gibt sie, die Menschen auf der Straße, in Geschäften, Banken und Behörden, die hilfsbereit sind, die ein Auge dafür haben, wo man Hilfe braucht, und die dann das Richtige zu tun wissen. Aber nicht alle sind so. Wenn Sie einmal enttäuscht werden oder sogar das Gegenteil von Freundlichkeit und Hilfsbereitschaft erleben, so sollten Sie nicht gleich verzweifeln und auch nicht gleich zum nächsten Rechtsanwalt laufen.

Damit Sie mich nicht missverstehen: Kriminelle Handlungen gehören angezeigt, Unverschämtheiten verdienen eine Beschwerde, Bevormundungen, auch wenn sie gut gemeint sind, erfordern Widerspruch. Aber was ich sagen will:

Nehmen Sie kleine Enttäuschungen nicht zum Anlass zu glauben, dass die ganze Welt Ihnen feindlich gesinnt sei, und reden Sie lieber erst mal mit Ihren Freunden und Bekannten darüber. Und haben Sie keine Scheu, Ihre Nöte zu offenbaren. Für uns alle, ob blind, sehbehindert oder sehend, geht der Weg nur weiter, wenn wir offen zueinander sind.

Karl Thomas Drerup

## 13. Tipps zum Umgang zwischen sehenden und sehbehinderten oder blinden Menschen

### Was sollten Sie als sehbehinderter oder blinder Mensch bedenken?

- Wenden Sie – wie früher – Ihrem Gesprächspartner stets das Gesicht zu.
- Erkennen Sie jemanden nicht gleich an der Stimme, scheuen Sie sich nicht, nach seinem Namen zu fragen.
- Sagen Sie auch Ihren Nachbarn und Ihren Bekannten, dass Sie nicht aus Unhöflichkeit ohne Gruß an Ihnen vorübergehen, sondern dass Sie jetzt Schwierigkeiten haben, Gesichter zu erkennen.
- Haben Sie keine Scheu, beispielsweise beim Einkaufen oder beim Benutzen öffentlicher Verkehrsmittel auf Ihre Sehbeeinträchtigung aufmerksam zu machen, wenn Sie Hilfe brauchen.
- Nehmen Sie Hilfe, wo sie nötig ist, ohne Zögern an. Weisen Sie Hilfsangebote niemals barsch zurück, denn der sehende Mensch meint es ja gut und kann kaum einschätzen, ob Sie Hilfe brauchen oder nicht.
- Achten Sie weiterhin auf ein gepflegtes Äußeres und gute Umgangsformen, auch wenn für Sie selbst vieles Sichtbare nicht mehr von so großer Bedeutung scheint, die Welt um Sie ist sehend.
- Halten Sie in der Wohnung eine feste, für Sie geeignete und logische Ordnung ein. Wenn alles an seinem Platz ist, findet man die Gegenstände, auch ohne hinsehen zu müssen.

- Der Sehverlust bringt meist Bewegungsmangel mit sich. Versuchen Sie, dies auszugleichen – durch Gymnastik, Spaziergänge, Tätigkeiten in Haus und Garten, Treppensteigen, Bewegung auf dem Hometrainer, Tandemfahren oder durch andere sportliche Aktivitäten.
- Sichern Sie sich möglichst viel Selbstständigkeit, auch wenn das manchmal unbequem ist.
- Gebrauchen Sie Ihre Hilfsmittel auch in der Öffentlichkeit, auch wenn es Überwindung kostet, eine Hausnummer mit dem Fernglas zu suchen.
- Benutzen Sie, wenn Sie unterwegs sind, die anerkannten Verkehrsschutzzeichen weißer Stock, gelbe Armbinde mit drei schwarzen Punkten bzw. Blindenführhund im weißen Führgeschirr. Das ist für Ihre eigene Sicherheit sehr wichtig.

## **Was sollten sehende Menschen wissen?**

- Meist werden die Fähigkeiten eines blinden bzw. eines sehbehinderten Menschen unterschätzt, seltener überschätzt.
- Blinde und sehbehinderte Menschen brauchen keinen Dolmetscher. Sie wollen direkt angesprochen werden, wenn es um ihre Belange geht, nicht über ihre Begleitperson.
- Als sehr unangenehm empfinden es sehbehinderte und blinde Menschen, wenn man sich in ihrer Gegenwart heimlich Zeichen gibt. Meist merken sie es doch, können aber nicht nachvollziehen, worum es geht.
- Machen Sie sich bemerkbar, wenn Sie das Zimmer betreten oder an einem Tisch Platz nehmen, an dem ein blinder oder sehbehinderter Mensch sitzt. Sagen Sie auch, wenn Sie gehen.

- Sagen Sie, wenn Sie etwas auf den Tisch stellen, z. B. ein Glas, damit kein Malheur entsteht.
- Erklären Sie ungewöhnliche Vorgänge, wie Ursachen für Gelächter, Unruhe oder Bewegung.
- Lassen Sie einen blinden Bekannten nie raten, wer Sie sind. Solche Kinderspiele können für beide Seiten peinlich sein.
- Wenn Sie mit einem stark sehbehinderten oder blinden Menschen unterwegs sind, beschreiben Sie ihm möglichst vieles, wenn dieser Wert darauf legt. Geben Sie ihm auch Gegenstände (z. B. beim Einkaufen) in die Hand. Lassen Sie ihn aber dann die Dinge selbstständig ertasten. Seine Hand brauchen Sie nicht zu führen.
- Post ist Vertrauenssache; deshalb lesen Sie vor dem Öffnen eines Briefes den Absender und fragen Sie, ob sie ihn öffnen und vorlesen sollen.
- Wenn ja, lesen Sie bitte nicht erst den Brief für sich durch und fassen ihn dann mit eigenen Worten zusammen, sondern lesen Sie Wort für Wort.
- Schaffen Sie keine Gefahrenquellen durch halb offen stehende Türen, herausgezogene Schubläden, im Weg stehende Eimer, Schuhe o. Ä.

## 14. Wissenswertes von A–Z

**Ampeln.** Damit auch blinde und sehbehinderte Fußgänger sicher über ampelgeregelte Kreuzungen kommen, sollen mehr Verkehrsampeln mit akustischen Signalen ausgerüstet werden. Bei „Grün“ sind Pieptöne zu hören. Der Deutsche Blinden- und Sehbehindertenverband und seine Landesvereine setzen sich dafür ein.

**Blindenführhund.** Blindenführhunde sind treue Helfer und Begleiter blinder Menschen. Die Vierbeiner werden in Führungsschulen gründlich ausgebildet und auf ihren späteren Dienst vorbereitet.

Bevor man sich entscheidet, einen Führhund anzuschaffen, sollte man sich vom jeweiligen Blinden- und Sehbehindertenverein beraten lassen. Blindenführhunde sind ziemlich teuer. Die Kosten übernimmt in der Regel die Krankenkasse.

**Blindenschrift.** In Blindenschrift lassen sich alle Schriftzeichen darstellen. Der blinde Franzose Louis Braille stellte im Jahre 1825 sein System der erhabenen sechs Punkte vor. Heute ist die Braille-Schrift weltweit in Gebrauch.

**Computer.** Die Computertechnik hat blinden und sehbehinderten Menschen völlig neue Informations- und Arbeitsmöglichkeiten eröffnet.

Zusatzeinrichtungen wie Sprachausgabe, Großschriftprogramme und Braille-Zeilen (die Schrift auf dem Bildschirm wird in tastbare Blindenschrift umgesetzt) ermöglichen das selbstständige Arbeiten. Der Zugriff auf das Internet, Datenbanken, elektronische Wörterbücher usw. ist möglich, wenn die Angebote barrierefrei sind.

**Deutscher Blinden- und Sehbehindertenverband.** Der Deutsche Blinden- und Sehbehindertenverband e. V. ist Spitzenverband der Blinden und Sehbehinderten Deutschlands.

**Erholungseinrichtungen.** In landschaftlich reizvollen Gegenden – von der Ostsee bis in den Süden – unterhalten Landesblinden- und Sehbehindertenvereine Kur- und Erholungseinrichtungen, die größtenteils die Bezeichnung AURA-Hotels bzw. AURA-Pensionen tragen.

Diese Einrichtungen veranstalten u. a. auch Begegnungswochen, Kulturtage, Treffs für Wanderer oder Wintersportler, Kochkurse, Lehrgänge zu Lebenspraktischen Fähigkeiten und vieles andere mehr.

**Fernsehen.** Filme mit zusätzlichen Beschreibungen für Blinde und Sehbehinderte werden von öffentlich-rechtlichen Fernsehstationen ausgestrahlt. Diese Hörfilme sind über den 2. Tonkanal zu empfangen und in den Programmzeitschriften in der Regel besonders gekennzeichnet. Die Zeitschrift „Die Gegenwart“ veröffentlicht monatlich die aktuellen Sendetermine.

**Gegenwart.** „Die Gegenwart“ ist der Titel der Monatszeitschrift des Deutschen Blinden- und Sehbehindertenverbandes. Das Magazin erscheint in Blindenschrift, in Schwarzschrift und auf DAISY-CD als DBSV-Inform mit zusätzlichen regionalen Veröffentlichungen aus den Landesvereinen des DBSV. Die DAISY-Version ist für Mitglieder der DBSV-Landesvereine kostenfrei.

Die Themenpalette der Artikel ist breit: Rechtsfragen, Hilfsmitteltipps, Reportagen und Berichte aus dem Blinden- und Sehbehindertenwesen, Auslandsinformationen, Ankündigung von Veranstaltungen und neuen Büchern, Sportberichte, Leserpost, Beiträge zur Geschichte des Blindenwesens, zu Kultur und Kunst sowie Anzeigen.

Kostenlose Probeexemplare können beim DBSV angefordert werden;

Tel.: (0 30) 28 53 87-220, E-Mail: [Zeitschriftenverlag@dbsv.org](mailto:Zeitschriftenverlag@dbsv.org)

**Hilfsmittel.** Ob im Haushalt, in Freizeit und Beruf, spezielle Hilfsmittel brauchen blinde und sehbehinderte Menschen auf Schritt und Tritt. Von ganz einfachen Dingen, die schon vieles erleichtern, weil sie praktisch sind, bis hin zu komplizierten elektronischen Geräten gibt es viele kleine und große Helfer, deren richtiger Gebrauch den Alltag erleichtern und wieder zu mehr Selbstständigkeit und Unabhängigkeit führen kann.

Die Blinden- und Sehbehindertenvereine und die Hilfsmittelzentralen (siehe Anschriftenverzeichnis) geben gern Auskunft.

**Information.** Zahlreiche Zeitschriften in Blindenschrift oder auf Tonband-Kassette helfen, das Informationsdefizit blinder und sehbehinderter Menschen abzubauen. Es gibt auch Vorlesedienste.

Die Blindenhörbüchereien bieten gesprochene Bücher auf Tonband-Kassetten sowie zunehmend auf CD ROM im DAISY-Format zur kostenlosen Ausleihe an. Der Versand erfolgt als Blindensendung ebenfalls portofrei.

**Jahrbuch.** Das Jahrbuch des DBSV mit dem Titel „Weitersehen“ mit Berichten, Reportagen, Porträts und vielen Informationen über Leistungen, Bedürfnisse und Probleme blinder und sehbehinderter Menschen. Es erscheint jährlich.

**Kalender.** Großdruck- und Reliefkalender für blinde und sehbehinderte bieten mehrere Einrichtungen an.

**Lebenspraktische Fähigkeiten – LPF.** Schulung alltäglicher Abläufe und Tätigkeiten, die ein geburtsblinder, späterblindeter oder sehbehinderter Mensch erlernen kann, um eine größtmögliche Selbstständigkeit zu erhalten oder wiederzuerlangen.

Im Einzelunterricht fördern Rehabilitationslehrer/innen spezielle Techniken und stellen Hilfsmittel vor. Nähere Informationen geben die Blinden- und Sehbehindertenvereine/-verbände.

**Museum.** Viele blinde und sehbehinderte Menschen gehören aber auch zu den Besuchern in Museen. In einigen Museen werden Sonderausstellungen für blinde und sehbehinderte Besucher geboten. Außerdem organisieren viele örtliche Blinden- und Sehbehindertenvereine/-verbände Gruppenbesuche, bei denen interessante Stücke, die sonst hinter Glas stehen, angefasst werden dürfen.

In Berlin gibt es ein Blinden-Museum, das Exponate aus der 200-jährigen Entwicklung der Blindenbildung gesammelt hat.

**Nahverkehr.** Schwerbehinderte mit den Merkzeichen G, H und/oder BI in ihrem Schwerbehindertenausweis haben Anspruch auf unentgeltliche Beförderung auf den öffentlichen Verkehrsmitteln im Nahverkehr. Sie müssen dazu ihren Schwerbehindertenausweis mit sich führen und ein weißes Beiblatt mit aufgedruckter Wertmarke, das zusammen mit dem Ausweis ausgegeben wird, aber jährlich neu zu beantragen ist.

Blinde Menschen (BI) und hochgradig sehbehinderte Menschen (H) erhalten die Wertmarke kostenlos.

**Optische Beratungsstellen.** Leider verfügen nicht alle Optiker und auch nicht die Augenärzte über ein breites Sortiment an vergrößernden Hilfsmitteln für hochgradig sehbehinderte oder blinde Menschen. Außerdem fehlt oft die Zeit für eine gründliche Beratung. Deshalb ist es ratsam, sich nach einer Beratungsstelle für vergrößernde Sehhilfen, nach einer Low-Vision-Klinik oder nach einem spezialisierten Optiker zu erkundigen.

**Postsendungen.** Blindensendungen sind im in- und ausländischen Postverkehr gebührenfrei.

Blindensendungen sind Schriftstücke, die ausschließlich in Blindenschrift abgefasst sind. Voraussetzung für die Gebührenfreiheit ist, dass der Inhalt leicht geprüft werden kann (offener Umschlag), dass die Sendung die Aufschrift "Blindensendung" trägt und dass das Höchstgewicht von 7 kg nicht überschritten wird (Blindensendungen über 1.000 g werden im Frachtdienst befördert).

Gebührenfrei ist ferner die Beförderung von Tonaufzeichnungen (Tonbänder, Kassetten, CDs) und von Magnetdatenträgern, wenn der Absender oder Empfänger eine amtlich anerkannte Blindenanstalt ist oder die Sendung einen besonderen Aufkleber hat.

Ein solcher Aufkleber mit der Aufschrift „Blindensendung im Auftrag des Deutschen Blinden- und Sehbehindertenverbandes“ wird von den Landesvereinen und den örtlichen Blinden- und Sehbehindertenvereinen gegen Nachweis an blinde Menschen ausgehändigt.

Die Gebührenbefreiung umfasst nicht die üblichen und weiterhin zu zahlenden Aufschläge für Einschreiben, Eilbriefe usw.

**Rehabilitation.** Darunter wird der komplexe, aber auch sehr differenzierte und individuelle Prozess verstanden, der die Fähigkeit des neu erblindeten Menschen ausprägen soll, mit den vielfältigen völlig neuen Anforderungen an die tägliche

Lebensgestaltung gut fertig zu werden und damit die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben zu gewährleisten.

Dieser Prozess umfasst insbesondere medizinische, psychologische, psychotherapeutische, heilpädagogische, pädagogische, kommunikative, motorische und zahlreiche weitere Hilfen, die dazu beitragen, die Blindheit oder die wesentliche Sehbehinderung zumindest annähernd auszugleichen.

**Sport.** Blinde und sehbehinderte Menschen treiben erfolgreich Sport. Nicht jeder muss es dabei gleich zu Meisterehren bringen, wenngleich es in etlichen Sportarten nationale und internationale Wettkämpfe gibt.

Der Freizeitsport macht aber ebensoviel Freude und fördert Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Sportarten wie Schwimmen, Wandern, Laufen, Tandemfahren, Rudern, Paddeln, Skilanglauf, Kegeln und Schach sind auch unter „Älteren“ sehr beliebt. Die DBSV-Broschüre „Sport und Spiele für blinde und sehbehinderte Menschen“ gibt darüber hinaus weitere Anregungen.

**Testament.** Testamente sind nur gültig, wenn sie eigenhändig geschrieben und unterschrieben sind oder wenn sie in der Form des „öffentlichen Testaments“ errichtet werden.

Für blinde und für sehbehinderte Menschen, die ihre Handschrift nicht mehr kontrollieren können, gibt es demnach nur die Möglichkeit des öffentlichen Testaments; sie müssen also einen Notar in Anspruch nehmen.

**Unterschrift.** Abgesehen von den oben genannten Beschränkungen bei der Niederschrift eines Testaments ist die Unterschrift eines blinden Menschen genauso rechtsverbindlich wie die eines sehenden Menschen. Näheres dazu im Beitrag „Das Leben geht weiter – mit Rechten und Pflichten“.

**Versicherungen.** Es ist wichtig, Versicherungen abzuschließen. Dazu sollte man sich vorab gut informieren und nicht gleich den ersten angebotenen Vertrag unterschreiben.

Fragen Sie auch ruhig den Blinden- und Sehbehindertenverein, insbesondere dann, wenn von Ihnen wegen der Blindheit oder Sehbehinderung Risikozuschläge verlangt werden.

Übrigens haben Sie einen gesetzlichen Anspruch darauf, dass die Versicherung Ihnen als blinden oder sehbehinderten Versicherungsnehmer die Allgemeinen Geschäftsbedingungen, also das „Kleingedruckte“ in den Verträgen, zugänglich macht.

**Weißer Stock.** Der weiße Stock ist Symbol und Orientierungshilfe der Blinden. Im Jahre 1931 wurde er als solcher in Paris erstmals an blinde Menschen ausgegeben.

Um mit dem so genannten Langstock richtig umgehen zu können, muss man ein Mobilitätstraining absolvieren, das von den Krankenkassen auf der Grundlage eines ärztlichen Attests finanziert wird.

Der 15. Oktober wird in vielen Ländern als „Tag des weißen Stockes“ begangen, ausgehend von einer Initiative der USA im Jahre 1964. Der „Tag des weißen Stockes“ ist in Deutschland eingebettet in die „Woche des Sehens“, an deren Gestaltung sich zahlreiche Organisationen beteiligen.



## 15. Anschriftenverzeichnis

### **Deutscher Blinden- und Sehbehindertenverband e. V.**

Rungestr. 19  
10179 Berlin  
Tel.: (0 30) 28 53 87-0  
Fax: (0 30) 28 53 87-200  
E-Mail: [info@dbsv.org](mailto:info@dbsv.org)  
Internet: [www.dbsv.org](http://www.dbsv.org)

### **Deutsche Hörfilm gGmbH**

Novalisstr. 10  
10115 Berlin  
Tel.: (0 30) 23 55 73 40  
Fax: (0 30) 23 55 73 433  
E-Mail: [info@hoerfilm.de](mailto:info@hoerfilm.de)  
Internet: [www.hoerfilm.de](http://www.hoerfilm.de)

## **Landesvereine im DBSV**

### **BADEN-WÜRTTEMBERG**

#### **Badischer Blinden- und Sehbehindertenverein V. m. K.**

Augartenstr. 55  
68165 Mannheim  
Tel.: (06 21) 40 20 31  
Fax: (06 21) 40 23 04  
E-Mail: [info@bbsvvmk.de](mailto:info@bbsvvmk.de)  
Internet: [www.bbsvvmk.de](http://www.bbsvvmk.de)

### **Blinden- und Sehbehindertenverein Südbaden e. V.**

Wölflinstr. 13  
79104 Freiburg  
Tel.: (07 61) 3 61 22  
Fax: (07 61) 3 61 23  
E-Mail: [info@bsv-suedbaden.org](mailto:info@bsv-suedbaden.org)  
Internet: [www.bsv-suedbaden.org](http://www.bsv-suedbaden.org)

### **Blinden- und Sehbehindertenverband Ost-Baden-Württemberg e. V.**

Fritz-Elsas-Str. 38  
70174 Stuttgart  
Tel.: (07 11) 2 10 60-0  
Fax: (07 11) 2 10 60-99  
E-Mail: [vgs@bsvobw.de](mailto:vgs@bsvobw.de)  
Internet: [www.bsvobw.de](http://www.bsvobw.de)

### **BAYERN**

#### **Bayerischer Blinden- und Sehbehindertenbund e. V.**

Arnulfstr. 22  
80335 München  
Tel.: (0 89) 5 59 88-0  
Fax: (0 89) 5 59 88-266  
E-Mail: [info@bbsb.org](mailto:info@bbsb.org)  
Internet: [www.bbsb.org](http://www.bbsb.org)

## **BERLIN**

### **Allgemeiner Blinden- und Sehbehindertenverein Berlin gegr. 1874 e. V.**

Auerbacher Str. 7  
14193 Berlin  
Tel.: (0 30) 8 95 88-0  
Fax: (0 30) 8 95 88-99  
E-Mail: info@absv.de  
Internet: www.absv.de

## **BRANDENBURG**

### **Blinden-und-Sehbehinderten- Verband Brandenburg e. V.**

Heinrich-Zille-Str. 1-6, Haus 9  
03042 Cottbus  
Tel.: (03 55) 2 25 49  
Fax: (03 55) 7 29 39 74  
E-Mail: bsvb@bsvb.de  
Internet: www.bsvb.de

## **BREMEN**

### **Blinden- und Sehbehinderten- verein Bremen e. V.**

Schwachhauser Heerstr. 266  
28359 Bremen  
Tel.: (04 21) 24 40 16-10  
Fax: (04 21) 24 40 16-20  
E-Mail: bsv-bremen@t-online.de  
Internet: www.bsvb.org

## **HAMBURG**

### **Blinden- und Sehbehinderten- verein Hamburg e. V.**

Holsteinischer Kamp 26  
22081 Hamburg  
Tel.: (0 40) 20 94 04-0  
Fax: (0 40) 20 94 04-30  
E-Mail: info@bsvh.org  
Internet: www.bsvh.org

## **HESSEN**

### **Blinden- und Sehbehinderten- bund in Hessen e. V.**

Eschersheimer Landstr. 80  
60322 Frankfurt am Main  
Tel.: (0 69) 15 05 96-6  
Fax: (0 69) 15 05 96-77  
E-Mail: info@bsbh.org  
Internet: www.bsbh.org

## **MECKLENB.-VORPOMMERN**

### **Blinden- und Sehbehinderten- Verein Mecklenburg-Vorpom- mern e. V.**

Henrik-Ibsen-Str. 20  
18106 Rostock  
Tel.: (03 81) 7 78 98-0  
Fax: (03 81) 7 78 98-15  
E-Mail: bsvmvev@t-online.de  
Internet: www.bsvmv.de

## **NIEDERSACHSEN**

### **Blinden- und Sehbehinderten- verband Niedersachsen e. V.**

Kühnsstr. 18  
30559 Hannover  
Tel.: (05 11) 51 04-0  
Fax: (05 11) 51 04-444  
E-Mail: [info@blindenverband.org](mailto:info@blindenverband.org)  
Internet: [www.blindenverband.org](http://www.blindenverband.org)

## **NORDRHEIN-WESTFALEN**

### **Blinden- und Sehbehinderten- verband Nordrhein e. V.**

Helen-Keller-Str. 5  
40670 Meerbusch  
Tel.: (0 21 59) 96 55-0  
Fax: (0 21 59) 96 55-44  
E-Mail: [bsv-nordrhein@t-online.de](mailto:bsv-nordrhein@t-online.de)  
Internet: [www.bsv-nordrhein.de](http://www.bsv-nordrhein.de)

### **Blinden- und Sehbehinderten- verein Westfalen e. V.**

Märkische Str. 61  
44141 Dortmund  
Tel.: (02 31) 55 75 90-0  
Fax: (02 31) 5 86 25 28  
E-Mail: [info@bsvw.de](mailto:info@bsvw.de)  
Internet: [www.bsvw.de](http://www.bsvw.de)

### **Lippischer Blinden- und Sehbehindertenverein e. V.**

Kiefernweg 1  
32758 Detmold  
Tel.: (0 52 31) 63 00-0  
Fax: (0 52 31) 63 00-440  
E-Mail: [info@lbsv.org](mailto:info@lbsv.org)  
Internet: [www.lbsv.org](http://www.lbsv.org)

## **RHEINLAND-PFALZ**

### **Landesblinden- und Sehbehindertenverband Rheinland-Pfalz e. V.**

Kaiserstr. 42  
55116 Mainz  
Tel.: (0 61 31) 6 93 97 36  
Fax: (0 61 31) 6 93 97 45  
E-Mail: [info@lbsv-rlp.de](mailto:info@lbsv-rlp.de)  
Internet: [www.lbsv-rlp.de](http://www.lbsv-rlp.de)

## **SAARLAND**

### **Blinden- und Sehbehinderten- verein für das Saarland e. V.**

Hoxbergstr. 1  
66809 Nalbach  
Tel.: (0 68 38) 36 62  
Fax: (0 68 38) 31 06  
E-Mail: [info@bsvsaar.org](mailto:info@bsvsaar.org)  
Internet: [www.bsvsaar.org](http://www.bsvsaar.org)

## **SACHSEN**

### **Blinden- und Sehbehinderten- Verband Sachsen e. V.**

Louis-Braille-Str. 6  
01099 Dresden  
Tel.: (03 51) 8 09 06 11  
Fax: (03 51) 8 09 06 12  
E-Mail: [info@bsv-sachsen.de](mailto:info@bsv-sachsen.de)  
Internet: [www.bsv-sachsen.de](http://www.bsv-sachsen.de)

## **SACHSEN-ANHALT**

### **Blinden- und Sehbehinderten- Verband Sachsen-Anhalt e. V.**

Hanns-Eisler-Platz 5  
39128 Magdeburg  
Tel.: (03 91) 2 89 62 39  
Fax: (03 91) 2 89 62 34  
E-Mail: [svsa@t-online.de](mailto:svsa@t-online.de)  
Internet: [www.bsv-sachsen-anhalt.de](http://www.bsv-sachsen-anhalt.de)

## **SCHLESWIG-HOLSTEIN**

### **Blinden- und Sehbehinderten- verein Schleswig-Holstein e. V.**

Memelstr. 4  
23554 Lübeck  
Tel.: (04 51) 40 85 08-0  
Fax: (04 51) 40 75 30  
E-Mail: [info@bsvsh.org](mailto:info@bsvsh.org)  
Internet: [www.bsvsh.org](http://www.bsvsh.org)

## **THÜRINGEN**

### **Blinden- und Sehbehinderten- verband Thüringen e. V.**

Nicolaiberg 5 a  
07545 Gera  
Tel.: (03 65) 8 32 22 73  
Fax: (03 65) 5 29 86  
E-Mail: [geschaeftsstelle@bsvt.org](mailto:geschaeftsstelle@bsvt.org)  
Internet: [www.bsvt.org](http://www.bsvt.org)

## Hilfsmittelzentralen

### **Deutscher Hilfsmittelversand der blista und des VzFB**

Am Schlag 2-12  
35037 Marburg  
Tel.: (0 64 21) 6 06-0  
Fax: (0 64 21) 6 06-229  
E-Mail: info@blista.de  
Internet: www.blista.de

### **Landeshilfsmittelzentrum für Blinde und Sehbehinderte Sachsen**

Louis-Braille-Str. 6  
01099 Dresden  
Tel.: (03 51) 8 09 06 24  
Fax: (03 51) 8 09 06 27  
E-Mail: lhz@bsv-sachsen.de  
Internet: www.lhz-sachsen.de

### **Verein zur Förderung der Blin- denbildung gegr. 1876 e. V.**

Bleekstr. 26  
30559 Hannover  
Tel.: (05 11) 9 54 65-0  
Fax: (05 11) 9 54 65-85  
E-Mail: v.vzfb@vzfb.de  
Internet: www.vzfb.de

Einige Landesvereine unterhalten  
eigene Hilfsmittelverkaufsstellen  
bzw. Hilfsmittelausstellungen.

## Weitere Adressen

### **Berufsverband der Rehabili- tationslehrer/Lehrerinnen für Blinde und Sehbehinderte e. V.**

(Orientierung & Mobilität /Leben-  
spraktische Fähigkeiten)  
c/o Frau Ulrike Schade  
Schenkendorfstraße 16  
04275 Leipzig  
Tel.: (03 41) 4 62 64 40  
Fax: (0341) 4 62 64 42  
E-Mail: vorstand@rehalehrer.de  
Internet: www.rehalehrer.de

### **Arbeitskreis der Blindenführ- hundhalter im Deutschen Blinden- und Sehbehinderten- verband e. V.**

Kontakt: Renate Kokartis  
Tel.: (04103) 38 64  
E-Mail: rene@kokartis.com

Weitere Adressen von  
Organisationen und  
Einrichtungen für blinde und  
sehbehinderte Menschen  
erfahren Sie bei den  
Landesvereinen oder im Internet  
unter: www.dbsv.org

## **Beratung und Hilfe**

erhalten blinde und sehbehinderte Menschen  
unter der bundesweiten Rufnummer

**01805 – 666 456** (€ 0,14/Min.; Stand 12/2008)

Über diese Rufnummer werden Sie mit der nächstgelegenen Beratungsstelle des Deutschen Blinden- und Sehbehindertenverbandes verbunden. Dort erfahren Sie unter anderem mehr über

- rechtliche Themen (Rehabilitation, Schwerbehindertenausweis, gesetzliche Leistungen, Arbeitsrecht etc.),
- Bildungsangebote,
- Hilfsmittel,
- Hör- und Blindenschriftbüchereien,
- Veranstaltungen für blinde und sehbehinderte Menschen in Ihrer Nähe.

